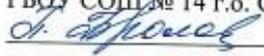


Министерство образования Самарской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14 «Центр образования»  
имени кавалера ордена Ленина Н.Ф. Шутова  
городского округа Сызрань Самарской области  
структурное подразделение, реализующее дополнительные  
общеобразовательные программы «Дворец творчества детей и молодежи»

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель СП ДТДиМ  
ГБОУ СОШ № 14 г.о. Сызрань  
 П.А. Фролов



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 14  
«Центр образования» г.о. Сызрань  
документ № 5  
Е.Б. Марусина

Приказ № 002 ОД  
от 09.06.2024 г.

Программа принята решением  
методического совета  
Протокол № 5 от 09.06.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Лыжные гонки»  
Физкультурно-спортивная направленность

Возраст: 10-14,15-17 лет.  
Срок реализации: 1 год.

Разработчик:  
Минюк С.А.,  
педагог дополнительного образования

г. Сызрань  
2024 год

## Содержание

Краткая аннотация .....	3
Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	6
Модуль «Этап начальной подготовки».....	7
Модуль «Специальная физическая подготовка».....	11
Модуль «Техническая подготовка».....	13
Обеспечение программы.....	17
Список использованной литературы.....	18

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки» (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Она направлена на овладение начальными знаниями и навыками в области лыжных гонок, истории лыжного спорта, в том числе истории Самарского края. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

## **Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р, направленных на формирование гармоничной личности, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом. Актуальным моментом также является у юных лыжников таких черт характера, как сила воли, самостоятельность, целеустремленность, усидчивость.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, может быть использована с применением дистанционных образовательных технологий и осуществляет конвергентный подход через ознакомление обучающихся с анатомией и физиологией человека. Программа «Лыжные гонки» разноуровневая, так как разработана с учетом возрастных особенностей детей.

**Отличительной особенностью** программы является обучение и совершенствование современной техники с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах. Весь процесс подготовки представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части - обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств,

совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность обучающихся в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Цель данной программы - создание условий для физического развития, удовлетворения интересов и воспитания личностных качеств посредством привлечение к занятиям лыжным спортом.

Задачи программы:

**1. Обучающие:**

- обучить теоретическим знаниям в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте;
- освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов;
- ознакомить с историей лыжного спорта.

**2. Развивающие:**

- содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта среди населения.

**3. Воспитательные:**

- воспитать интерес к лыжным гонкам;
- воспитывать у обучающихся чувства ответственности и патриотизма;
- воспитывать уверенность в своих силах;
- воспитывать дисциплинированность.

**Возраст детей,** принимающих участие в реализации программы 10-14, 15-17 лет.

### **Возрастные особенности детей**

**В 10—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-17 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей среднего школьного возраста 10-14 лет целесообразно выделить такие ведущие качества как быстрота и гибкость, скоростно- силовые и

координационные способности. У старшего школьного возраста 15-17 лет – силу и выносливость.

**Срок реализации:** программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часов.

**Режим занятий** 3,5 академических часа в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

**Формы обучения:**

- занятие;
- уроки- встречи;
- соревнования;
- экскурсии;
- видео-уроки.

**Форма организации деятельности:** групповая.

Занятия проходят в следующем режиме:

- 2 раза в неделю по 1 и 2 часа (четная неделя);
- 2 раза в неделю по 2 часа (нечетная неделя).

Одно занятие длится 45 минут.

**Наполняемость учебных групп:** составляет 15-20 человек

## **Планируемые результаты**

### Личностные:

- чувство любви к своей стране, чувство гордости за нее и за свою малую родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- положительное отношение к процессу учения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие трудности;
- наличие мотивации к здоровому образу жизни;
- начальные навыки саморегуляции;
- осознанность в отношении к себе, как к индивидуальности и, одновременно, как к члену общества с ориентацией на проявление доброго отношения к людям;
- соблюдение спортивной этики, формирование у юного лыжника этичного поведения по отношению к другому лыжнику, как во время занятий, так и вне их.

### Познавательные

- умение анализировать информацию;

- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

Регулятивные:

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха либо неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать в ситуации неудачи;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд.

Коммуникативные:

- готовность учитывать разные мнения и интересы;
- приходить к общему мнению в совместной работе;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

**Учебный план**

№ п/п	Модуль	Теория	Практика	Всего
1	Этап начальной подготовки	6,5	18	24,5
2	Специальная физическая подготовка (Далее-СФП)	5	31,5	36,5
3	Техническая подготовка (Далее-ТП)	9,5	55,5	65
Итого		21	105	126

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течении года используются следующие методы диагностики: собеседование, анкетирование, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершении учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится по средством выполнения спортивных нормативов.

Применяется 5-ти балльная система оценки умений и навыков обучающихся. Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребенок овладел менее чем на 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания, которые дает педагог.

Средний уровень освоения программы- объем усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%: работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией и практическими навыками по теме курса.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренных программой учебным планом; работаем с учебным материалом самостоятельно, не испытывает особых трудностей; свободно владеет теоретической информацией и выполняет практические задания по курсу.

#### **Формы контроля качества образовательного процесса**

- собеседование;
- наблюдение;
- анкетирование;
- выполнение заданий;
- тестирование;
- участие в конкурсах, соревнованиях.

### **Модуль №1**

#### **Этап начальной подготовки**

#### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой. Инструктаж по т/б	1,5		1,5
	Комплексы общеразвивающих упражнений.	1	4,5	5,5
	Эстафеты и прыжковые упражнения.	0,5	4,5	5
	Спортивные и подвижные игры.	0,5	1,5	2

Гигиена, закаливания, режим занятий и отдых. Питание и самоконтроль.	1,5		1,5
Циклические упражнения.	0,5	5	5,5
Зачет по общей физической подготовке (теория, практика)	1	2,5	3,5

**Тема: «Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой» (теория 1,5ч.)**

Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Популярность лыжных гонок в России. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Популярность лыжных гонок. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**Тема: «Комплексы общеразвивающих упражнений» (теория 1ч., практика 4,5ч.)**

Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Строевые команды и приёмы.

*Упражнения для развития выносливости:*

- а) Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
- б) Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъёмы).
- в) Плавание на средние и длинные дистанции.
- г) Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

*Упражнение для развития силы с отягощением собственным весом:*

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусках;
- б) подтягивание на перекладине и кольцах;
- г) лазание по канату с помощью ног;
- д) приседание на одной и двух ногах;
- е) поднимание ног в положении лежа; или в вися на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

*Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.):* передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

*Упражнения на тренажерах.* Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

*Специальные упражнения для развития координации движений.*

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так

как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию

ловкости и координации движений.

*Упражнения для развития гибкости:*

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

*Упражнения для развития равновесия:*

*Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также:*

- а) Приседания на уменьшенной опоре.
- б) То же на повышенной опоре.
- в) То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
- г) Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
- д) Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

### **Тема: Эстафеты и прыжковые упражнения. (теория 0,5ч., практика 4, 5ч.).**

Эстафеты и прыжковые упражнения и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно- силовых способностей, быстроты, координации, выносливости.

### **Тема: «Спортивные и подвижные игры» (теория 0,5ч., практика 1,5ч.).**

Спортивные и подвижные игры направлены на развитие ловкости, быстроты и выносливости, такие как: «Знамя» (подвижная игра с захватом знамени), футбол.

*Упражнения для развития быстроты:*

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

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости

от возраста и подготовленности спортсменов.

*Упражнения для развития ловкости:*

- а) Спортивные игры.
- б) Элементы акробатики.
- б) Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и

вращениями

**Тема: «Гигиена, закаливания, режим занятий и отдых. Питание и самоконтроль» (теория 1,5ч.)**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов (Рассказ педагога. Беседа. Обсуждение). Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Тема: «Циклические упражнения»(теория 0,5ч., практика 5 ч.).**

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Попеременный двушажный ход, одновременный двушажный ход, одновременный бесшажный ход.

**Зачет по ОФП (теория 1ч., практика 2,5ч.)**

**Нормативы по ОФП**

**(юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 60 м (с)	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6
2.	Бег 500 м (м)	3,00	2,50	2,40	2,30	2,20
3.	Подтягивание (кол. раз)	1	2	3	4	5
4.	Прыжок в длину с места (см.)	130	140	150	160	170

## Нормативы по ОФП

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 60 м (с)	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
2.	Бег 500 м (м)	3,10	3,00	2,50	2,40	2,30
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	8	10	12	14
4.	Прыжок в длину с места (см.)	120	130	140	150	160

### Модуль №2

#### Специальная физическая подготовка (СФП)

##### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Техника передвижения на лыжах.	<b>5</b>	<b>31,5</b>	<b>36,5</b>
		0,5	10	10,5
2	Правила соревнований по лыжным гонкам.	0,5	1,5	2
3	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	1,5		1,5
4	Имитационные упражнения.	0,5	10	10,5
5	Кроссовая подготовка, ходьба.	0,5	10	10,5
6	Комплекс специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах.	0,5		0,5
	Зачет по СФП	1	2	3

#### Содержание модуля

**Тема: «Техника передвижения на лыжах» (теория 0,5ч., практика 10ч.).**

Подготовительные упражнения для начинающего лыжника:

упражнения на месте (работа рук лыжных ходов, работа ног лыжных ходов, работа корпусом);

упражнения в движении (работа рук лыжных ходов, работа ног лыжных ходов, работа корпусом).

**Тема: «Правила соревнований по лыжным гонкам» (теория 0,5ч., практика 1,5ч.).**

Правила старта, финиша, поведения на дистанции, соблюдение стиля передвижения.

**Тема: «Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности» (теория 1,5ч.).**

Передвижение на лыжах по равнинной местности без палок: попеременно двухшажным ходом, одновременно одношажным ходом, передвижения коньковым ходом.

Передвижение по пересеченной местности: попеременно двухшажный ход, способ передвижения елочкой, способ передвижения лесенкой.

**Тема: «Имитационные упражнения» (теория 0,5ч., практика 10ч.).**

Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов.

- упражнения на месте, в движении;
- упражнения в движении.

**Тема: «Кроссовая подготовка, ходьба» (теория 0,5ч., практика 10ч.).**

Кроссовая подготовка, ходьба направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика (кросс, кросс с имитацией).

**Тема: «Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах» (теория 0,5ч.).**

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

- поворот переступанием в движении;
- упражнение при выносе палок и рук вперед;
- исходная поза отталкивания палками;
- отталкивание палками;
- вынос рук и палок вперед.

**Зачет по СФП (теория 1ч., практика 2ч.)**

**Нормативы по СФП**

**(юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5

1.	1 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10
2.	1,4 км классический стиль	6:10	5:40	5:10	4:40	4:10
3.	3 км классический стиль	23.00	22.00	21.00	20.00	19.00

### Нормативы по СФП

(девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка				
		1	2	3	4	5
1.	1 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40
2.	1,2 км классический стиль	5:00	4:40	4:20	4:00	3:40
3.	3 км классический стиль	15.50	14.50	13.50	12.50	11.50

### Модуль №3

#### Техническая подготовка

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Классические и коньковые способы передвижения на лыжах.	<b>9,5</b>	<b>55,5</b>	<b>65</b>
		0,5	6,5	7
2	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним.	1,5		1,5
3	Техника классических лыжных ходов в облегченных условиях.	0,5	10	10,5
4	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	0,5	6,5	7
	История развития лыжного спорта.	1,5		1,5
	Российские лыжники на Олимпийских играх.			
	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	0,5	6,5	7
	Повороты на месте и в движении.	0,5	6,5	7
	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	1,5	9	7

	Техника скользящего шага.	1,5	7,5	7,5
	Зачет по ТП (теория, практика)	1	2,5	3,5
	Итоговое занятие		1,5	1,5

## Содержание модуля

### **Тема: «Классические и коньковые способы передвижения на лыжах»(теория 0,5ч., практика 6,5ч.).**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.

### **Тема: «Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним» (теория 1,5 ч.)**

### **Тема: «Техника классических лыжных ходов в облегченных условиях» (теория 0,5ч., практика 10ч.).**

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двушажные, четырехшажные.

*К классическим лыжным ходам относятся:*

- попеременные ходы – двушажный и четырехшажный;
- одновременные ходы - бесшажный, одношажный, двушажный.

В классических ходах отталкивание осуществляется в момент кратковременной остановки лыжи, т.е. от неподвижной опоры, в коньковых ходах отталкивание выполняется от подвижной опоры (лыжи), т.е. скользящим упором.

### **Тема: «Техника спуска со склонов» (теория 0,5ч., практика 6,5ч).**

Обучение технике спуска со склонов:

- в высокой стойке;
- средней стойке;
- низкой стойке.

### **Тема: «История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских игра» (теория 1,5 ч.)**

### **Тема: «Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением» (теория 0,5 час, практика 6,5 часа).**

Торможение \_\_\_\_\_ упором \_\_\_\_\_ («полуплугом»)

Выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки её массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.

Торможение «ПЛУГОМ»

Выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние рёбра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж. Торможение заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах.

Торможение боковым соскальзыванием

Применяют на очень крутых склонах. Лыжи ставят поперёк склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъёме «лесенкой». Постепенно уменьшая угол закантовки (угол между плоскостью лыжи и склоном), выполняют соскальзывание.

Торможение палками

Используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами. Этот способ позволяет лишь слегка сбавить скорость, например, чтобы избежать наезда на впереди идущего со спуска лыжника. Для торможения палки энергично прижимают к снегу, обязательно удерживая их кольцами (лапками, сегментами) назад и ближе к туловищу. Эффект торможения зависит от величины и продолжительности давления на палки. С отрывом их от снега тормозящее действие заканчивается.

Торможение управляемым падением

Оправданна только как крайняя мера экстренной остановки на спуске при внезапно возникшем перед лыжником препятствии, когда возникает необходимость резко затормозить или даже остановиться. Падение должно быть управляемым. Чтобы избежать разворота или переворота лыжника, необходимо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперёк склона, палки крепко зажать в руках и обязательно держать штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Самое безопасное – падение набок. Вставать надо только после остановки.

### **Тема: «Повороты на месте и в движении» (теория 0,5ч., практика 6,5ч.)**

Повороты на месте. Эти повороты относятся к специально-прикладным упражнениям. Они используются для овладения лыжами как снарядами, для воспитания «чувства лыж и снега», для свободного управления лыжами, для поворотов при прохождении трассы.

Основными способами поворотов на месте, предусмотренные программой обучения являются:

- 1) поворот переступанием вокруг пяток лыж;
- 2) поворот переступанием вокруг носков лыж;
- 3) поворот махом правой вправо и махом левой влево.

Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Этот поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки поставлены рядом с креплениями.

Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Например, при выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отводит его в сторону. Затем, перенося вес тела на правую лыжу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя

одноименную палку. Переступание таким способом выполняется до нужного угла поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

Типичные ошибки при освоении этого поворота:

- отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи;
- недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую;
- переступание выполняется на прямых ногах;
- несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания;
- наступание пяткой одной лыжи на другую (перекрещивание лыж).

Поворот переступанием вокруг носков лыж. Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом. Для облегчения освоения этого поворота можно использовать какой-либо вспомогательный ориентир (например, лыжную палку, ветку дерева, круг, начерченный на снегу, и т.п.), вокруг которого выполняется движение.

*Поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево.* Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повернуться на узкой лыжне или на склоне.

Поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за правую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен. Точно так же выполняется поворот в другую сторону.

*Повороты в движении.* Повороты необходимы для изменения направления движения лыжника. К основным способам поворотов относятся: 1) поворот переступанием; 2) поворот упором; 3) поворот «плугом»; 4) поворот на параллельных лыжах.

На равнинных участках повороты выполняют переступанием, на склонах - переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах в зависимости от крутизны склона и подготовленности трассы.

### **Тема: «Подъемы «Елочка», «Полуелочка» (теория 1,5ч., практика 9ч.)**

Обучение преодолению подъемов «Елочкой», «Полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

В первый год обучения освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.

**Тема: «Техника скользящего шага» (теория 1,5ч., практика 7,5ч.)**

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

**Зачет по ТП (теория 1ч., практика 2,5ч.)**

**Итоговое занятие (практика 1,5ч.)**

**Методическое обеспечение**

Занятия проходят в учебном кабинете, спортивном зале и стадионе. К занятиям имеется все необходимое спортивное оборудование.

Для проведения занятий имеются:

Методические разработки:

- «Российские лыжники на Олимпийских играх»
- «Скользкий шаг»

Видеоматериалы:

- «Лыжные гонки»
- «Подъем «елочкой» и «полуелочкой»

Памятки:

- «Какая мазь необходима»
- «Режим дня»
- «Подсчет пульса»

**Используемая литература**

1. Грачев Н. П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
2. Камаев О. И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. – Харьков, 2000.
3. Лекарства и БАД в спорте/ Под. Общ. Ред. Р. Д. Сейфуллы, З. Г. Орджоникидзе. – М.: «Литтерра», 2003

4. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. -М.: Просвещение, 1997 г.
5. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000
6. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. - М.: Владос-Пресс, 2001 г.
7. Раменская Т. И. Лыжный спорт. – М., 2000.
8. Раменская Т.П. Специальная подготовка лыжника. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001 г.
9. Раменская Т.П. Техническая подготовка лыжника (Учебно- практическое пособие). - М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
10. Ширковец Е. А., Шустин Б. Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003г.