

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского городского округа «Пышминская детско-юношеская
спортивная школа»

Принято на заседании:
педагогического
совета:
от 19 июля 2021г.
Протокол № 6

Утверждаю:

директор МБУ ДО ПГО

«Пышминская детско-
юношеская спортивная школа»

/ А.А. Аминев

«20» июля 2021г.

Приказ № 51 от 20.07.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «лыжные гонки»
возраст учащихся – 8 - 17 лет
срок реализации программы: 10 лет**

Автор - разработчик:

Мельницын Артем Александрович,

Ананичев Игорь Вадимович,

Латыпов Сергей Рифкатович,

тренер - преподаватель

пгт. Пышма,
2021г.

Оглавление

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	72
2. Организационно – педагогические условия.....	74
2.1. Условия реализации общеразвивающей программы.....	74
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	74
3. Список литературы.....	76

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «лыжные гонки» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как лыжные гонки способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Устав МБУ ДО ПГО «Пышминская детско-юношеская спортивная школа».

Актуальность программы. В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Лыжные гонки - циклический вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах. Лыжные гонки являются наиболее массовым видом спорта. Лыжные

гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Лыжные гонки» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 8 до 17 лет включительно, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 7 - 15 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ПГО «Пышминская ДЮСШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в начале учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор учащихся на второй и третий года обучения при наличии свободных мест.

Режим занятий:

Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

Объем и срок освоения общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель).

Программа «Лыжные гонки» рассчитана на:

Стартовый уровень - 3 года - 828 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Базовый уровень – 5 лет - 1380 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Продвинутый – 2 года - 552 часа – по 276 часов в каждый год обучения.

Общее количество часов – 2760.

Уровневость общеразвивающей программы – программа разбита на три уровня сложности: «Стартовый», «Базовый», «Продвинутый».

На Стартовом уровне учащиеся знакомятся с азами лыжного вида спорта. На данный уровень программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.

На базовом уровне зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие подготовку стартового уровня, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники лыжных гонок, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На продвинутом уровне учащиеся комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших подготовку базового уровня сложности и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки *перевод спортсменов в группу следующего года учебно - тренировочного процесса производится решением о совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.*

Формы обучения, виды занятий и перечень форм подведения итогов реализации программы по уровням:

Стартовый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

Базовый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

Продвинутый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Стартовый уровень:

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

Задачи:

Образовательные:

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в лыжных гонках;
- развивать важные двигательные качества лыжника: быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить технике лыжных ходов;

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- отбор одаренных детей.

Базовый уровень:

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

Задачи:

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок.

- обучить технике лыжных гонок;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера;

- отбор одаренных детей.

Продвинутый уровень:

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

Задачи:

Образовательные:

- повысить эффективность технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;

Развивающие:

– продолжить развивать координацию движений, быстроту, общую и специальную выносливость;

– продолжить развивать навыки соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Воспитательные:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

- устройство одаренных детей.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план 1 года обучения Стартовый уровень

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Первый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	139	0	139	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	24	0	24	
2.2	Спортивные и подвижные игры	45	0	45	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	25	0	25	
2.4	Циклические упражнения	45	0	45	
3	Техническая подготовка	48	0	48	Контрольные тесты, тренировочные
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	14	0	14	

3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	6	0	6	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
5	Игровая подготовка	56	0	56	Наблюдение
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Вводное занятие.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении первых соревнований. Спорт в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг,

повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях сознания и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажной и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Теория: Понятия общеразвивающих упражнений и их необходимость.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Теория: Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Теория: Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».

3.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

Теория: Знакомство с основными элементами конькового хода.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой передвижения коньковым ходом.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические,

технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Учебный (тематический план) 2 года обучения

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

Модуль 2. Второй год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	26	0	26	
2.2	Спортивные и подвижные игры	47	0	47	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	27	0	27	
2.4	Циклические упражнения	48	0	48	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	15	0	15	
3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	7	0	7	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов по ТТП

5	Игровая подготовка	35	0	35	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Вводное занятие.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении первых соревнований. Спорт в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов

передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Теория: Понятия общеразвивающих упражнений и их необходимость.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости (футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Теория: Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

Практика: Проведение беговых эстафет на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Теория: Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами, обучение специальными подготовительными упражнениями.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».

3.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

Теория: Знакомство с основными элементами конькового хода.

Практика: Выполнение подготовительных упражнений, направленных на овладение техникой передвижения коньковым ходом.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время

состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический план) 3 года обучения

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 3. Третий год обучения					

1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	1	1	0	
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	1	1	0	
1.5	Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	0	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Спорт и здоровье.	1	1	0	
1.9	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.10	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений	26	0	26	
2.2	Спортивные и подвижные игры	46	0	46	
2.3	Эстафеты и прыжковые упражнения	25	0	25	
2.4	Циклические упражнения	51	0	51	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижение классическими лыжными ходами	15	0	15	
3.2	Спуск со склонов	7	0	7	
3.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
3.4	Торможение	7	0	7	
3.5	Повороты	7	0	7	
3.6	Коньковый ход	7	0	7	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
5	Игровая подготовка	35	0	35	Выполнение

					контрольных нормативов по ТТП
6	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Вводное занятие.

Теория: Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.3 Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.5 Знания, умения и навыки гигиены. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

1.6 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Теория: Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Спорт и здоровье.

Теория: Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Питание спортсмена. Важность полноценного питания для спортсмена.

1.9 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структуры движений.

1.10 Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правил прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Комплексы общеразвивающих упражнений.

Теория: Понятия общеразвивающих упражнений и их направленность на различные группы мышц.

Практика: Выполнение комплексов ОРУ в начале каждого занятия.

2.2 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила, виды игр и их влияние на развитие физических качеств занимающихся.

Практика: Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости(футбол, баскетбол, салки мячом, рыбак и рыбки и др).

2.3 Эстафеты и прыжковые упражнения

Теория: Правила эстафет, виды прыжковых упражнений и их влияние на скоростно-силовые качества организма.

Практика: Проведение беговых эстафет и эстафет на лыжах на малые дистанции. Выполнение прыжковых упражнений.

2.4 Циклические упражнения.

Теория: Влияние ходьбы и бега на выносливость организма.

Практика: Ходьба и бег на малые и средние дистанции.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами, обучение специальными подготовительными упражнениями.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами.

3.2 Спуск со склонов.

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

3.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой».

3.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

3.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

3.6 Коньковый ход.

Теория: Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником. Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она

включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Главное средство обучения тактике – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Раздел 5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 4 года обучения Базовый уровень

Таблица 4

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 4. Четвертый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на	1	1	0	

	занятиях.				
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	История развития лыжных гонок.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуре и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	115	0	115	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	15	0	15	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	25	0	25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	60	0	60	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
4.2	Спуск со склонов	6	0	6	
4.3	Преодоление подъемов	7	0	7	
4.4	Торможение	6	0	6	
4.5	Повороты	6	0	6	
4.6	Передвижение коньковым	10	0	10	

	ходом				
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 История развития лыжных гонок.

Теория: Место возникновения лыжных гонок, проведение первых соревнований. Лыжные гонки в программе олимпийских игр.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Теория: Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Бег на лыжах с заданным темпом по дистанции.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами, обучение специальными подготовительными упражнениями. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой».

4.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Теория: Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

Практика: Передвижение коньковым ходом.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для

легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 5 года обучения Базовый уровень

Таблица 5

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 5. Пятый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуре и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	113	0	113	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	13	0	13	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	25	0	25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	62	0	62	Выполнение контрольных нормативов по

					ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
4.2	Спуск со склонов	6	0	6	
4.3	Преодоление подъемов	6	0	6	
4.4	Торможение	6	0	6	
4.5	Повороты	6	0	6	
4.6	Передвижение коньковым ходом	11	0	11	
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение

риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Теория: Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге и прыжках . Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: 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. Обучение

подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

4.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Теория: Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

Практика: Передвижение коньковым ходом.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;

- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием,

сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 6 года обучения Базовый уровень

Таблица 6

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 6. Шестой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.5	Основы	1	1	0	

	законодательства в физической культуре и спорта.				
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	110	0	110	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	10	0	10	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	25	0	25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	65	0	65	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
4.2	Спуск со склонов	5	0	5	
4.3	Преодоление подъемов	5	0	5	
4.4	Торможение	5	0	5	
4.5	Повороты	5	0	5	
4.6	Передвижение коньковым ходом	15	0	15	
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по

					ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 6 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Теория: Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: 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. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

4.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Теория: Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

Практика: Передвижение коньковым ходом.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо

повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;
- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования
Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 7 года обучения
Базовый уровень

Таблица 7

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 7. Седьмой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	
1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуре и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	108	0	108	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	6	0	6	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	27	0	25	
2.4	Легкоатлетические	25	0	25	

	упражнения				
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	67	0	67	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	11	0	11	
4.2	Спуск со склонов	5	0	5	
4.3	Преодоление подъемов	5	0	5	
4.4	Торможение	4	0	4	
4.5	Повороты	4	0	4	
4.6	Передвижение коньковым ходом	18	0	18	
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 7 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Теория: Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: 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. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

4.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Теория: Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

Практика: Передвижение коньковым ходом.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуются игры подбираются таким образом, чтоб их практическое

проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 8 года обучения Базовый уровень

Таблица 8

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 8. Восьмой год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	0	
1.2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	0	

1.3	Роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	0	
1.4	Основы техники лыжных ходов.	1	1	0	
1.5	Основы законодательства в физической культуре и спорта.	1	1	0	
1.6	Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.	1	1	0	
1.7	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.	1	1	0	
1.8	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1	0	
1.9	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.10	Травматизм в спорте и его профилактика.	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	107	0	107	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	5	0	5	
2.2	Гимнастические упражнения	25	0	25	
2.3	Велоспорт	27	0	27	
2.4	Легкоатлетические упражнения	25	0	25	
2.5	Спортивные и подвижные игры	25	0	25	
3	Специальная физическая подготовка	68	0	68	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	11	0	11	
4.2	Спуск со склонов	4	0	4	
4.3	Преодоление подъемов	4	0	4	
4.4	Торможение	4	0	4	

4.5	Повороты	4	0	4	
4.6	Передвижение коньковым ходом	20	0	2	
5	Тактическая подготовка	20	0	20	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Различные виды спорта и подвижные игры	6	0	6	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
7	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
8	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
9	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 8 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1 Правила поведения и техники безопасности на занятиях.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Обучение учащихся основам теории физической культуры и спорта.

1.3 Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании личности. Воздействие на воспитание человека, а также профилактика и снижение риска обширного ряда заболеваний. Воздействие спорта на нравственное, эстетическое и интеллектуальное воспитание.

1.4 Основы техники лыжных ходов.

Теория: Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременной двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав структура движений.

1.5 Основы законодательства в физической культуре и спорта.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.6 Лыжные гонки как вид спорта и средство физического воспитания.

Теория: Влияние лыжного спорта на жизнь и здоровье занимающихся, повышение общей работоспособности спортсменов.

1.7 Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни.

Теория: Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение и способы закаливания. Необходимость ведения здорового образа жизни.

1.8 Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена.

1.9 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.10 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья человека. Требования и правила при проведении тренировочных занятий.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Теория: Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег на короткие дистанции: 30, 60м. Эстафетный бег с этапами. Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки:

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: 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. Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

4.2 Спуск со склонов

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

4.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Повороты на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Теория: Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками

Практика: Передвижение коньковым ходом.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, например лидирование - для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 9. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 9 года обучения Продвинутый уровень

Таблица 9

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 9. Девятый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	0	
1.2	История развития лыжных гонок в мире.	1	1	0	
1.3	Основы законодательства в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.4	Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.	1	1	0	
1.5	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1	1	0	
1.6	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	0	
1.7	Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте	1	1	0	
1.8	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.9	Характеристика системы	1	1	0	

	подготовки лыжных гонок				
1.10	Соревновательная деятельность	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	75	0	75	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	5		5	
2.2	Гимнастические упражнения	15		15	
2.3	Велоспорт	25		25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	15		15	
2.5	Спортивные и подвижные игры	15		15	
3	Специальная физическая подготовка	78	0	78	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	2	
4.2	Спуск со склонов	4	0	4	
4.3	Преодоление подъемов	4	0	4	
4.4	Торможение	3	0	3	
4.5	Повороты	3	0	3	
4.6	Передвижение коньковым ходом	21	0	21	
5	Тактическая подготовка	25	0	25	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Основы профессионального самоопределения	5	0	5	Беседа, опрос
7	Различные виды спорта и подвижные игры	11	0	11	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
8	Судейская подготовка	5	0	5	Контрольные тесты
9	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
10	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
11	Контрольные упражнения и соревнования	14	0	14	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 9 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Теория: Влияние спорта на взаимодействие спортсменов из разных стран.

1.2 История развития лыжных гонок в мире.

Теория: Появление первых лыжных соревнований, интеграция лыжных гонок в программу олимпийских игр. Лыжные гонки в современном мире.

1.3 Основы законодательства в физической культуре и спорте.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Теория: Изучение дистанций и условий, при которых могут присваиваться спортивные звания и разряды.

1.5 Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Теория: Общие принципы регулирования антидопинговых правил в лыжном спорте.

1.6 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.7 Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте.

Теория: Разбор и изучение сенситивных периодов и возрастных особенностей развития двигательных качеств.

1.8 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья занимающегося. Требования и правила при проведении тренировочных занятий и соревнований.

1.9 Характеристика системы подготовки лыжных гонок.

Теория: Спецификация лыжных гонок, отличительные особенности, содержание и методика работы по предметным областям.

1.10 Соревновательная деятельность.

Теория: Подготовка к участию в соревнованиях, общие принципы проведения соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Теория: Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге, прыжках. Бег: 60м, повторный бег – три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег или кросс 2000-7000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
- Передвижение на лыжах по равнинной и сильнопересеченной местности,

- Передвижение на лыжероллерах по равнинной и сильнопересеченной местности,
- Имитационные упражнения с лыжными палками.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: Овладение совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Совершенствование таких приемов для передвижения на лыжах как подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активная постановка палок.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Закрепление и совершенствование двигательных навыков.

4.2 Спуск со склонов

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Совершенствование спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов скользящим, беговым шагом.

4.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Совершенствование поворотов на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Теория: Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Совершенствование таких приемов для передвижения коньковым ходом как маховый вынос ноги и постановка ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударная постановка палок и финальное усилие при отталкивании руками.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники). Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видео, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы

быстрее достичь результатов в скорости. Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие виды измерения.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Раздел 6. Основы профессионального самоопределения

1. Формирование социально значимых качеств личности, от которых зависит успешность ее социализации. К ним относятся: индивидуальность, разумность, ответственность, характер и темперамент, активность и целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе):

- формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- формирование способности к рефлексии, самооценке;
- приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность;
- формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность;
- формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации;
- развитие творческих и организаторских способностей учащихся;
- развитие навыков работы в группе, в команде, в коллективе;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Организаторские способности проявляются в умении сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги и т. д.

4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся: трудоустройство в качестве вожатого на летнюю оздоровительную компанию.

5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Проектная и творческая деятельность включает в себя:

- постановку или решение поставленной проблемы;
- проектирование или планирование действий (определение вида продукта и его презентации);
- поиск информации (информация обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы);
- продукт (конечный результат проектной деятельности);
- презентация (представление продукта, защита проекта);

- портфолио проекта (составление папки из рабочих материалов: черновиков, чертежей, отчетов и проч.). Классификация проектов по доминирующей деятельности может рассматриваться следующим образом:
- практико-ориентированный проект (нацелен на решение социальных задач);
- исследовательский проект (по структуре напоминает научное исследование, при его выполнении должны быть использованы методы современной науки);
- информационный проект (направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении);
- творческий проект (альманахи, театрализации, спортивные игры, видеофильмы – предполагают свободный подход к его выполнению и презентации результатов).

Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

Раздел 8. Судейская подготовка

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Раздел 9. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 10. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 11. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 10 года обучения Продвинутый уровень

Таблица 10

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 10. Десятый год обучения					
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1	1	0	
1.2	История развития лыжных гонок в мире.	1	1	0	
1.3	Основы законодательства в физической культуре и спорте.	1	1	0	
1.4	Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по	1	1	0	

	лыжным гонкам.				
1.5	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1	1	0	
1.6	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	1	1	0	
1.7	Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте	1	1	0	
1.8	Травматизм в спорте и его профилактика	1	1	0	
1.9	Характеристика системы подготовки лыжных гонок	1	1	0	
1.10	Соревновательная деятельность	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	73	0	73	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения	3	0	3	
2.2	Гимнастические упражнения	15	0	15	
2.3	Велоспорт	25	0	25	
2.4	Легкоатлетические упражнения	15	0	15	
2.5	Спортивные и подвижные игры	15	0	15	
3	Специальная физическая подготовка	80	0	80	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
4	Техническая подготовка	47	0	47	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
4.1	Передвижение классическими лыжными ходами	12	0	12	
4.2	Спуск со склонов	4	0	4	
4.3	Преодоление подъемов	4	0	4	
4.4	Торможение	3	0	3	
4.5	Повороты	3	0	3	
4.6	Передвижение коньковым ходом	21	0	21	
5	Тактическая подготовка	25	0	25	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
6	Основы профессионального самоопределения	5	0	5	Беседа, опрос
7	Различные виды спорта и подвижные игры	11	0	11	Выполнение контрольных нормативов по ТТП
8	Судейская подготовка	5	0	5	Контрольные тесты

9	Специальные навыки	3	0	3	Контрольные тесты
10	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
11	Контрольные упражнения и соревнования	14	0	14	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического) плана 10 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России и за рубежом.

Теория: Влияние спорта на взаимодействие спортсменов из разных стран.

1.2 История развития лыжных гонок в мире.

Теория: Появление первых лыжных соревнований, интеграция лыжных гонок в программу олимпийских игр. Лыжные гонки в современном мире.

1.3 Основы законодательства в физической культуре и спорте.

Теория: Общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта.

1.4 Требования к присвоению спортивных званий и спортивных разрядов по лыжным гонкам.

Теория: Изучение дистанций и условий, при которых могут присваиваться спортивные звания и разряды.

1.5 Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Теория: Общие принципы регулирования антидопинговых правил в лыжном спорте.

1.6 Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Общественная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

1.7 Возрастные особенности и сенситивные периоды развития двигательных качеств в разном возрасте.

Теория: Разбор и изучение сенситивных периодов и возрастных особенностей развития двигательных качеств.

1.8 Травматизм в спорте и его профилактика.

Теория: Понятие и типы травм, опасность их для жизни и здоровья занимающегося. Требования и правила при проведении тренировочных занятий и соревнований.

1.9 Характеристика системы подготовки лыжных гонок.

Теория: Спецификация лыжных гонок, отличительные особенности, содержание и методика работы по предметным областям.

1.10 Соревновательная деятельность.

Теория: Подготовка к участию в соревнованиях, общие принципы проведения соревнований.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах

Практика: Строевые приемы, построения, перестроения Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения.

2.2 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики, влияние гимнастики на организм.

Практика: Выполнение упражнений без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3 Велоспорт.

Теория: Влияние велоспорта на развитие физических качеств организма.

Практика: Езда на велосипедах по пересеченной местности, фигурное вождение велосипеда на площадке.

2.4 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Упражнения в беге, прыжках. Бег: 60м, повторный бег – три отрезка по 50-60м. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 50-60м. Бег или кросс 2000-7000м. Прыжки: в длину с места; в длину с разбега. Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

2.5 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игр, их влияние на здоровье занимающихся.

Практика: Баскетбол, ручной мяч, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействие на мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной беговой дистанции.

Основными средствами СФП являются соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим

методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траекторий рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Средства специальной физической подготовки

- Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- Имитационные упражнения,
- Кроссовая подготовка,
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
- Передвижение на лыжах по равнинной и сильнопересеченной местности,
- Имитационные упражнения с лыжными палками.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижение классическими лыжными ходами.

Теория: Овладение совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Совершенствование таких приемов для передвижения на лыжах как подседание, отталкивание, махи руками и ногами, активная постановка палок.

Практика: Передвижение классическими лыжными ходами. Закрепление и совершенствование двигательных навыков.

4.2 Спуск со склонов

Теория: Правила и способы спуска со склонов.

Практика: Совершенствование спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

4.3 Преодоление подъемов

Теория: Правила и способы подъемов в гору.

Практика: Преодоление подъемов скользящим, беговым шагом.

4.4 Торможение

Теория: Правила и способы торможения.

Практика: Совершенствование торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

4.5 Повороты.

Теория: Правила и способы поворотов.

Практика: Совершенствование поворотов на лыжах на месте и в движении.

4.6 Передвижение коньковым ходом.

Теория: Обучение общей схеме передвижений коньковым ходом. Совершенствование таких приемов для передвижения коньковым ходом как маховый вынос ноги и постановка ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударная постановка палок и финальное усилие при отталкивании руками.

Практика: Передвижение коньковым ходом.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения Движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения, а также контроль своих движений (элементы техники). Хорошим средством контроля служит многократный просмотр кинокольцовок, записи видео, ознакомление с показателями срочной информации о кинематических и динамических характеристиках движений. Это необходимо и для определения недочетов техники движений, связанных с воспитанием способности проявить наибольшие усилия, чтобы быстрее достичь результатов в скорости. Этому могут помочь спидография, динамография, хронография, ритмозапись и другие виды измерения.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Спортивная тактика - это искусство ведения борьбы с противником, ее главная задача - наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей легкоатлета для победы над соперником, для достижения максимальных для себя результатов.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемом виде лыжных гонок;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в своём виде;
- знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- практическое использование элементов, приёмов, вариантов тактики в тренировочных занятиях, прикидках, соревнованиях («тактические учения»);
- определение сил противников, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умения вести соревновательную борьбу с учётом обстановки и других внешних условий.

На основе этих задач спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию, перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Тренировочный процесс - это не всегда плавное и равномерное движение вверх по ступеням к поставленной цели. Бывают и неожиданные на первый взгляд взлеты, и совершенно непредусмотренные падения, неудачи. Иногда наступает стабилизация в уровне спортивных достижений, и проходят месяцы и годы, прежде чем спортсмен накопит силы и знания для новых успехов. Знание теории спортивной подготовки очень важно для легкоатлета. Спортсмен, знающий, какие процессы происходят под влиянием физических упражнений, обретает самостоятельность, без которой больших успехов в спорте достичь невозможно. Самостоятельность в тесном содружестве с тренером и врачом - вот путь движения к вершинам спортивного мастерства.

Раздел 6. Основы профессионального самоопределения

1. Формирование социально значимых качеств личности, от которых зависит успешность ее социализации. К ним относятся: индивидуальность, разумность, ответственность, характер и темперамент, активность и целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе):

- формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- формирование способности к рефлексии, самооценке;
- приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность;
- формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность;
- формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации;
- развитие творческих и организаторских способностей учащихся;
- развитие навыков работы в группе, в команде, в коллективе;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Организаторские способности проявляются в умении сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги и т. д.

4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся: трудоустройство в качестве водителя на летнюю оздоровительную компанию.

5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Проектная и творческая деятельность включает в себя:

- постановку или решение поставленной проблемы;
- проектирование или планирование действий (определение вида продукта и его презентации);
- поиск информации (информация обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы);
- продукт (конечный результат проектной деятельности);
- презентация (представление продукта, защита проекта);
- портфолио проекта (составление папки из рабочих материалов: черновиков, чертежей, отчетов и проч.). Классификация проектов по доминирующей деятельности может рассматриваться следующим образом:
- практико-ориентированный проект (нацелен на решение социальных задач);
- исследовательский проект (по структуре напоминает научное исследование, при его выполнении должны быть использованы методы современной науки);
- информационный проект (направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении);
- творческий проект (альманахи, театрализации, спортивные игры, видеофильмы – предполагают свободный подход к его выполнению и презентации результатов).

Раздел 7. Различные виды спорта и подвижные игры

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби.

Раздел 8. Судейская подготовка

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише. Начальника дистанции, контролеров, секретаря.

Раздел 9. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками:

- развивать профессионально необходимые физические качества по лыжным гонкам;

- научиться определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 10. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по лыжным гонкам.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 11. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

1.4. Планируемые результаты

Стартовый уровень:

Метапредметные результаты:

- развитие важных двигательных качеств лыжника: быстрота, ловкость, сила и выносливость;
- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий и др.);
- способствование воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Личностные результаты:

- формирование умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развитие коммуникационных навыков группового взаимодействия, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- формирование умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решение задачи личностного физического совершенствования.

Предметные результаты:

- уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного двухшажного хода;
- прохождение дистанций 500-1000 метров в скоростном режиме, дистанции 1-2 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

Базовый уровень:

Метапредметные результаты:

- воспитание ценных морально-волевых качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Личностные результаты:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Предметные результаты:

- уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного двухшажного хода, технику бесшажного хода; технику полуконькового хода, технику одновременного конькового хода, горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);
- прохождение дистанций 1-3 км в скоростном режиме, дистанции 5-7 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

Продвинутый уровень:

Метапредметные результаты:

- продолжение развития координации движений, быстроты, общей и силовой выносливости.

Личностные результаты:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупнённым группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

- уметь выполнять технику попеременного двухшажного хода, технику одновременного одношажного, технику одновременного двухшажного хода, технику бесшажного хода, технику перехода с хода на ход, технику полуконькового хода, технику одновременного конькового хода, горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты);

- прохождение дистанций 2-5 км в скоростном режиме, дистанции 8-12 км без учета времени в умеренном режиме передвижения.

2. Организационно – педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки (15 комплектов на группу; 100% времени реализации программы);
- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 80% времени реализации программы);
- Лыжная трасса (50 % реализации программы);
- Скакалка гимнастическая (15 единиц на группу; 80% времени реализации программы);
- Обруч гимнастический (15 штук на группу; 80% времени реализации программы);
- Велосипед (15 единиц на группу; 60 % времени реализации программы).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- дидактические материалы.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В сентябре проводятся контрольные нормативы по физической подготовке и в марте обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 7 контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (приложение 1,2). А также комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта лыжные гонки (приложение 1,2).

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.
2. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
3. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2016.
4. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2017.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 2016.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2018.
7. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2016.

Для учащихся (родителей):

8. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2017.

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы

Год обучения	Бег 60м		Бег 800м		Поднимание туловища за 30 сек		Прыжок в длину с места		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Подтягивание на высокой(м) и низкой(ж) перекладине	
	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж
1-2	12.0	12.4	4.20	4.50	13	13	135	125	10	10	1	6
3-4	11.2	11.5	4.05	4.30	16	14	155	140	14	12	2	10
5-6	10.4	10.7	3.50	4.15	20	18	170	155	16	14	4	14
7-8	9.8	10.2	3.40	4.00	23	21	180	165	19	17	6	17
9-10	9.2	9.6	3.25	3.45	25	23	210	180	22	19	8	20

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Стартовый	<ul style="list-style-type: none"> – техника стойки лыжника гонщика на спуске; – техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем; – техника поворота в движении переступанием; – техника торможения плугом, полуплугом; – техника преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой»; – техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов).

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Базовый	<ul style="list-style-type: none"> - техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем; – техника поворота в движении переступанием; – техника торможения плугом, полуплугом; – техника преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой»; – техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов). – техника передвижения коньковым ходом

Комплекс контрольных упражнений

Уровень подготовки	Норматив (техника)
Продвинутый	<ul style="list-style-type: none"> - техника попеременных и одновременных ходов классическим стилем; – техника передвижения свободным стилем (принципиальное отличие от классических ходов). – техника передвижения коньковым ходом – выполнение нормативов классическим и коньковым ходом на

Приложение 2

Контрольные тесты

1-2 год обучения

- 1. Выделите приемлемую длину лыжных палок для классических лыж**
 - А) длина палок на 30 см меньше роста лыжника
 - Б) длина палок равна росту лыжника
 - В) длина палок немного больше роста лыжника
- 2. В каком году были проведены первые соревнования по лыжным гонкам?**
 - А) 1767
 - Б) 1789
 - В) 1823
 - Г) 1839
- 3. Укажите правильный вариант держания лыжной палки**
 - А) кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку
 - Б) кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него
 - В) правильны оба варианта
- 4. Перечислите основные способы передвижения на лыжах**
 - А) классический и коньковые стили передвижения
 - Б) лыжные ходы, стойки спусков, способы подъёмов и торможений, поворотов, преодоление неровностей
 - В) переходы с одного лыжного хода на другой
- 5. Самый простой способ торможения на лыжах:**
 - А) «плугом»
 - Б) «на параллельных лыжах»
 - В) «полуплугом»
- 6. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?**
 - А) армрестлинг
 - Б) биатлон
 - В) бобслей
- 7. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам**
 - А) Норвегии
 - Б) Франции
 - В) Финляндии
- 8. Какого способа передвижения на лыжах не существует:**
 - А) попеременный четырехэтажный ход
 - Б) попеременный двухшажный ход
 - В) попеременный четырехшажный ход
- 9. Основой техники попеременного двухшажного хода является...**
 - А) широкий скользящий шаг;
 - Б) попеременная работа палками;
 - В) сильное отталкивание ногой.
- 10. Самый удобный способ подъема наискось:**
 - А) «елочка»

- Б)«лесенка»
- В)«полуелочка»

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

3-4 год обучения

1. Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2. Наиболее удобная, устойчивая стойка лыжника при спуске:

- А.основная
- Б.высокая
- В.низкая

3. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

- А. может не уступать лыжню
- Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- В.следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

4. При обгоне лыжника подают сигнал:

- А.свистком
- Б.голосом
- В.касанием палкой

5. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- А.общий
- Б. одиночный или парный
- В.групповой

6. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- А. быстроту
- Б.силу
- В.выносливость

7. Объясните основное назначение парафинов и лыжных мазей

- А.защищать лыжи от механических повреждений
- Б.улучшить скольжение и обеспечить хорошее сцепление лыж со снегом
- В.обеспечивать длительное сохранение мази на скользящей поверхности лыжи

8. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

- А.на крупнозернистом снеге
- Б.на свежевыпавшем снеге
- В.на падающем снеге

9. Назовите рекомендуемую длину лыжных палок для коньковых лыж

- А.длина палок равна росту лыжника
- Б.длина палок несколько превышает рост л-ка
- В.длина палок на 20 см меньше роста лыж-ка

10. Укажите способ поворотов в движении

- А.упором, нажимом, разворотом, прыжком
- Б. переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах

В.прыжком, махом, соскальзыванием

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

5-6 год обучения

1. В каком году лыжные гонки включены в программу олимпийских игр?

А) 1924

Б) 1912

В) 1936

Г) 1956

2. На лыжи для классического хода парафин наносят

А. на колодку лыжи

Б. на концы лыж

В. на всю скользящую поверхность

3. Передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами)

А. лыжные гонки

Б. биатлон

В. фристайл

4. Как называются стойки спусков со склона

А. высокая, средняя, низкая

Б. с выпрямленными ногами и в полуприседе

В. глубокая низкая прямая

5. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

А. «лесенкой»

Б. «елочкой»

В. беговым шагом

6. Укажите правильный вариант держания лыжной палки

А. кисть продевается в ремешок сверху и упирается на рукоятку

Б. кисть продевается в ремешок снизу и упирается на него

В. правильны оба варианта

7. При подготовке лыж для конькового хода наносить парафин необходимо

А. на всю скользящую поверхность

Б. на колодку лыжи

В. только на концы лыж

8. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

А. на крупнозернистом снеге

Б. на свежавыпавшем снеге

В. на падающем снеге

9. В какой стране состоялись первые официальные соревнования по лыжным гонкам

А. Норвегии

Б. Франции

В. Финляндии

10. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

А. нет, обязан уступить в любом случае

Б. можно

В. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

7-8 год обучения

1. В каком году лыжные гонки были проведены в России?

А) 1896

Б) 1908

В) 1878

Г) 1899

2. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

А. касанием рукой лыжника

Б. касание палкой лыж соперника

В. наездом на пятки лыж соперника

Г. голосом

3. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

А. Незаконченный толчок ногой;

Б. Двухпорное скольжение;

В. Незаконченный толчок рукой.

4. Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

А. может не уступать лыжню

Б. следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

В. следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей.

5. Каким может быть старт в индивидуальных гонках лыжников?

а) только одиночным

б) только общим

в) одиночным, парным и общим

6. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше — коньковый или классический?

а) коньковый

б) классический

в) одновременно

7. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а) эти лыжи должны быть на 10—20 см короче, чем лыжи для классического хода.

б) эти лыжи должны быть на 10-20 см длиннее, чем лыжи для классического хода.

в) длина лыж не имеет значения

8. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?

а) нет

б) да

9. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а) нет, обязан уступить в любом случае

б) можно

в) только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

10. Когда наши спортсмены-лыжники дебютировали на зимних Олимпийских играх?

а) 1984

б) 1878

в) 1956

г) 1936

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

9-10 год обучения

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

4. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной ?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

5. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является макс?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

6. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

7. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

8. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

9. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

10. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае

б. можно

в. в случае, если до финиша остается 200 м и менее

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение