

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско – юношеская спортивная школа» муниципального района
Мишкинский район Республики Башкортостан

Принята
педагогическим советом
Протокол № 1
От « 29 » 09 2014г.

Утверждена
Директором МБОУ ДОД ДЮСШ
Зайнитдинов Н.А. Зайнитдинов
« 29 » 09 2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

для детей с девятилетнего возраста
срок реализации программы 8 лет
этап начальной подготовки – 3 года
тренировочный этап – 5 лет

Разработана :
Заместителем директора по УВР
МБОУ ДОД ДЮСШ
Аймурзиной И.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» предназначена для детей с девятилетнего возраста. Срок реализации программы 8 лет. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста. В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на двух этапах: начальной подготовки срок реализации программы до 3 лет, учебно-тренировочном - срок реализации программы до 5 лет.

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные

рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся: - в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки выделены отдельные этапы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков и определены соответствующие задачи. Учебные группы создаются с учетом возраста и уровня физической подготовленности детей.

Характеристика этапов обучения.

Первый этап («этап начальной подготовки») сочетается с группами начальной подготовки 1,2,3 годов обучения детей от 9 до 11 лет. В первый год начального этапа подготовки группы формируются из числа воспитанников старшей группы дошкольного учреждения, имеющие разрешение врача и прошедшие тестирование.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи: - укреплять здоровье обучающихся;

- прививать интерес к занятиям лыжным спортом;
- повышать разностороннюю физическую подготовленность на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- обучать основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- способствовать воспитанию черт спортивного характера;
- способствовать выполнению должных норм общественного поведения;
- выявлять задатки, спортивную одаренность.

На данном этапе закладывается базовая основа разносторонней физической и функциональной подготовленности с использованием самых разнообразных средств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

При недостаточном еще физическом развитии детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста современная высшая техника дается упрощенно и так, чтобы потом не переучивать, которая впоследствии будет совершенствоваться на последующих этапах обучения.

Второй этап («этап начальной специализации учебно-тренировочных групп») посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств. Возраст воспитанников – 9-12 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочными группами первого и второго годов обучения.

Задачи этапа начальной спортивной специализации учебно-тренировочных групп (1, 2 г.):

- продолжить укрепление здоровья;
- формировать основы здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями;
- продолжить повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- давать углубленные знания по основным элементам техники лыжных ходов;
- формировать соревновательный опыт;
- формировать навыки в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации (1, 2 г.) обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и

подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Третий этап («этап углубленной тренировки учебно-тренировочных групп») направлен на специальную подготовку; технико-тактическую, физическую. Возраст 12-16 лет. Сочетается этот этап с учебно-тренировочными группами 3, 4, 5 годами обучения.

Преимущественные задачи этапа углубленной тренировки учебно-тренировочных групп (3, 4, 5 г.):

- продолжить совершенствовать техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитывать специальные физические качества;
- повышать функциональную подготовленность;
- осваивать допустимые тренировочные нагрузки;
- продолжить накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки (3, 4, 5 г.) приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки юный спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника совершенствуется при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

В таблице 1 представлены режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Содержание общей физической подготовки для всех видов учебных групп представлено в Приложении 1.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Объем учебно-тренировочной работы в неделю, час.	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель, час	Требования по физической, технической подготовке
Начальная подготовка	1	6-7 л.	6	276	Выполнение нормативов по ОФП
	2	7-8 л.	9	414	
	3	8-9 л.	9	414	
Учебно-тренировочный начальной спортивной специализации	1	9-10 л.	12	552	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	2	10-12 л.	12	552	
Учебно-тренировочный углубленного обучения	3	12-14	18	828	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке
	4	13-15	18	828	
	5	14-16	18	828	

Содержание программы представлено в разделах, отражающих виды подготовки лыжников: *теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая и соревновательная.*

В программе для каждой возрастной категории обучающихся определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, и функциональной подготовленности. Методы и средства, применяемые, при обучении зависят от состава группы и от периода занятий.

В таблицах 1, 5 Приложения 2. представлены данные по объему используемых основных средств подготовки для групп обучающихся на разных этапах. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала осуществляется на основании учебного плана, который предусматривает круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий. Планом предусматривается комплекс конкретных действий для достижения определенной цели в соответствии с общепринятой периодизацией (подготовительный, соревновательный и переходный периоды). Схемы построения тренировочных нагрузок во всех годичных циклах подготовки юных лыжников даны в таблицах 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11 Приложения 2.

В Приложении 2. даны используемые контрольные нормативы по каждому году обучения (таблицы 8, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18).

Для каждой группы занимающихся предусматриваются теоретические, практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в старшую группу, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий – дать

необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, об инвентаре, лыжных мазях, техники и тактики лыжника-гонщика, правилах организации соревнований. Теоретические занятия проводятся в форме лекции, бесед, дискуссий, проблемного диалога.

Теоретические знания могут сообщаться лыжникам и в ходе тренировочных занятий. В старшем возрасте вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями. На базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучается и совершенствуется техника и тактика, развиваются специальные качества необходимые лыжнику-гонщику, приобретаются инструкторские и судейские навыки.

Воспитательная работа в рамках программы предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания

с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. В физкультурно-спортивной деятельности особую ценность составляет воспитание волевых и морально-этических качеств, чувства коллективизма, ответственности и самостоятельности, целеустремленности и трудолюбия.

С учетом специфики лыжных гонок, важно формирование психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Поэтому психологической подготовке на занятиях уделяется особое внимание. На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшими задачами общей психологической подготовки являются следующие:

- формирование спортивного интереса;
- формирование перспективной цели, осознанной дисциплины;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов;
- формирование нравственных и конструктивных межличностных отношений.

Основными задачами психологической подготовки на этапе углубленной тренировки (начальной спортивной специализации) УТГ являются: формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Преимущественная направленность тренировочного процесса при подготовке юных лыжников определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые теоретические и учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы (по утвержденному расписанию);
- спортивные соревнования;

- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор крупных спортивных соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

Для более успешного проведения учебно-тренировочного процесса составляются учебный план, годовой план, рабочий план на месяц, поурочные планы, ведется журнал учета учебной работы и посещаемости.

Ожидаемые результаты

Этап начальной подготовки:

1. Воспитание у юных лыжников трудолюбия и целеустремленности на примере выдающихся Российских и зарубежных лыжников-гонщиков.
2. Стойкое усвоение техники классических ходов.
3. Выполнение 70-75% норм юношеских разрядов из общего количества занимающихся.

Этап начальной спортивной специализации (для учебно-тренировочных групп):

1. Повышение физической работоспособности, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости.
2. Воспитание на примерах старшего поколения мужества и моральной чистоты.
3. Выполнение 100% норм взрослых разрядов от общего количества занимающихся.

Ожидаемые результаты этапа углубленной тренировки учебно-тренировочных групп (3, 4, 5 учебные года)

1. Хорошее состояние здоровья, достаточный уровень физического развития обучающихся, стремление к здоровому образу жизни.
2. Положительная динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.
4. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.
5. Высокие и стабильные спортивные результаты.
6. Проявление стремления повышать свой уровень мастерства и достигать высоких результатов.
7. Проявление волевых и нравственных качеств в характере.
8. Проявление уважения к сопернику, к собеседнику, к коллективу и умений позитивно разрешать проблемные ситуации.

Способы проверки ожидаемых результатов:

1. Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - тестирования;
 - приема нормативов;
2. Открытые занятия.
3. Соревнования.

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%) представлено в таблицах 2, 3.

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

Таблица 2

Процентное соотношение средств физической и технической подготовки по годам о подготовки (1, 2, 3 г.) и учебно-тренировочных групп начальной спортивной

№ п/п	Средства подготовки	Этап подготовки				
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные	
		Год обучения / % соотношении				
		1-ый	2-ой	3-ий	1-ый	2-ой
1	Общая физическая подготовка	57	55	51	49	45
2	Специальная физическая подготовка	17	21	24	29	31
3	Техническая подготовка	17	16	16	14	14
4	Тактическая подготовка	4	4	5	6	6
5	Теоретическая подготовка	5	4	4	4	4

Таблица 3

Процентное соотношение средств физической и технической по учебно-тренировочных групп начальной спортивной специализации 3, 4, 5 годов обучения

№ п/п	Содержание занятий	Этап учебно-тренировочные подготовки		
		Год обучения /% соотношение часов		
		3	4	5
1	Общая физическая подготовка	41	39	37
2	Специальная физическая подготовка	33	35	37
3	Техническая подготовка	14	12	12
4	Тактическая подготовка	8	10	10
5	Теоретическая подготовка	4	4	4

**Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий
этапов начальной подготовки (1, 2, 3 г.), начальной спортивной
специализации учебно-тренировочных групп (1, 2 уч. г.)**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Этап начальной подготовки			Этап учебно- тренировочной	
		Год обучения / количество часов				
		1	2	3	1	2
I.	Теоретическая подготовка	13	16	16	22	22
II.	Практическая подготовка					
1.	Общая физическая подготовка	158	228	212	259	248
2.	Специальная физическая подготовка	46	88	100	160	171
3.	Техническая подготовка	48	66	70	78	78
4.	Тактическая подготовка	9	14	14	29	29
5.	Контрольные упражнения	2	2	2	4	4
6.	Соревнования	по календарю				
	ИТОГО:	276	414	414	552	552

**Примерный учебно-тематический план для групп начальной
подготовки 1, 2, 3 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Год обучения / количество часов		
		1	2	3
I. Теоретическая подготовка				
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	2	2	3
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6	6	4
3.	Гигиена, закаливание, режим дня.	2	2	2
4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3	6	7
	Итого:	13	16	16
II. Практическая подготовка				
1.	Общая физическая подготовка.	158	228	212
2.	Специальная физическая подготовка.	46	88	100

3.	Техническая подготовка.	48	66	70
4.	Тактическая подготовка.	9	14	14
5.	Контрольные упражнения	2	2	2
	Итого:	263	398	398
	Всего:	276	414	414

Содержание 1, 2, 3 года обучения этапа начальной подготовки

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Порядок и содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. 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. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжники. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, правила поведения на соревнованиях. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.

Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

II. Практическая подготовка 1.

Общая физическая подготовка.

Комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры, эстафеты и кроссовая подготовка, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости. Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, кроссовая подготовка, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

В первый год обучения освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуюлочкой», беговым шагом. Во 2 и 3 годы обучения продолжение обучения общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Знакомство с основными элементами конькового хода.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, эстафеты, игровые задания позволяющие передать учебно-

тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Участие в 1-3 соревнованиях на дистанции 500 м – 1 км (1 год обучения). Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно – силовых способностей). Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле (2, 3 года обучения).

Примерный учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий 1, 2 годов обучения (этапа начальной спортивной специализации)

№ п/п	Тема	Год обучения / количество часов	
		1	2
I. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.	2	2
2.	Спорт и здоровье.	4	4
3.	Лыжный инвентарь, мази, парафины.	6	6
4.	Основа техники лыжных ходов.	8	8
5.	Правила соревнования по лыжным гонкам.	2	2
	Итого:	22	22
II. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка.	259	248
2.	Специальная физическая подготовка.	160	171
3.	Техническая подготовка.	78	78
4.	Тактическая подготовка.	29	29
5.	Контрольные упражнения	4	4
	Итого:	530	530
	Всего:	552	552

Содержание программы учебно-тренировочных занятий 1, 2 годов обучения обучающихся 9-12 лет в УТГ (этап начальной спортивной специализации)

I. Теоретическая подготовка

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведения дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основа техники лыжных ходов.

Значения рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

II. Практическая подготовка 1.

Общая физическая подготовка.

Кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на повышение гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные и спортивные игры, направленные на повышение ловкости, быстроты. Упражнения направленные на повышение общей и силовой выносливости.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

2. Специальная физическая подготовка.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (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) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

3. Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.

3. Контрольные упражнения и соревнования.

Обучающиеся 1 года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанции 1-5 км. Обучающиеся 2 года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Учебный план на 46 недель этапа углубленной тренировки учебно-тренировочных занятий (3, 4, 5 г.)

№ п/п	Содержание занятий	Этап учебно-тренировочной подготовки		
		Год обучения / количество часов		
		3	4	5
I	Теоретическая подготовка	24	24	24
II	Практическая подготовка	804	804	804
1	Общая физическая подготовка	356	334	326
2	Специальная физическая подготовка	330	350	358
3	Техническая подготовка	72	64	62
4	Тактическая подготовка	40	48	50
5	Контрольная подготовка	6	8	8
6	Соревнования	Согласно календарю соревнований		
	ИТОГО:	828	828	828

Примерный учебно-тематический план учебно-тренировочных групп 3, 4, 5 годов обучения (этап углубленной тренировки)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов / год обучения		
		3	4	5
	I. Теоретическая подготовка			
1.	Краткий обзор развития лыжного спорта в России.			
2.	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.	2	4	4
3.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	4	6	8
4.	Правила поведения и организация соревнований.	6	4	2
5.	Мелкий ремонт лыжного инвентаря.	8	8	8
	II. Практическая подготовка	804	804	804
1.	Общая физическая подготовка.	356	336	328
2.	Специальная физическая подготовка.	330	350	358
3.	Основы техники и тактики лыжника-гонщика.	112	112	112
4.	Контрольные нормативы.	6	8	8
5.	Участие в соревнованиях.	Согласно календарю соревнований		
	ИТОГО:	828	828	828

Содержание 3, 4, 5 годов обучения (учебно-тренировочные группы)

I. Теоретическая подготовка.

1. Краткий обзор развития лыжного спорта в России.

Российская школа лыжного спорта. Успехи российских лыжников на соревнованиях различного ранга.

2. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

3. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями

различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

Профилактика простудных заболеваний. Профилактика обморожений. Индивидуальные средства защиты. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание). Совершенствование функций лыжной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Понятие о физиологических основах спортивной тренировки: допустимые тренировочные нагрузки, соотношение работы и отдыха, рациональный восстановительный период после тренировки и соревнований.

4. Правила проведения и организация соревнований.

Состав главной судейской коллегии. Состав бригад и обязанности отдельных судей по лыжным гонкам. Работа секретариата судейской коллегии. Поведение жеребьевки. Подготовка протоколов.

5. Мелкий ремонт лыжного инвентаря. Устранение повреждений лыж (трещины, сколы, поперечные перекосы), шероховатостей на скользящей поверхности, восстановление носкового загиба.

II. Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Повторение ранее пройденного материала. Кроссовая подготовка, спортивные игры, комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.

2. Специальная физическая подготовка.

Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками), прыжковые. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.

Дальнейшее совершенствование имитации упражнений для овладения элементами техники лыжных ходов. Совершенствование элементов техники передвижения различными ходами на роликовых коньках и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Основы техники и тактики лыжника-гонщика.

Совершенствование техники конькового и классического ходов; совершенствование техники подъёмов и спусков; совершенствование техники перехода с хода на ход.

Дальнейшее совершенствование поворотов на месте. Изучение способов преодоления препятствий на местности: перетягивания, перепрыгивания, перелезания и подползания. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Дальнейшее совершенствование техники всех попеременных, одновременных ходов и переходов с хода на ход в различных условиях пересеченной местности и состояния лыжни, совершенствование техники конькового хода. Дальнейшее совершенствование техники подъемов, спусков, торможений и поворотов на склонах разной длины и крутизны, в условиях, приближенных к соревнованиям. Игровые задания и эстафеты.

4. Контрольные нормативы.

3 год обучения. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 3-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 3-6 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

4 год обучения. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 4-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

5 год обучения. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Учащиеся 5-го года обучения в УТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

Методическое обеспечение программы

Реализуя принципы индивидуализации и дифференциации для каждого учащегося, подбираются соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания. Воспитательные задачи в учебном процессе решаются только с использованием принципов педагогики сотрудничества.

Образовательные задачи в учебно-тренировочном процессе решаются при сочетании обучения двигательным действиям и развитию физических качеств с формированием у обучающихся определенных знаний.

Овладению правильными основами техники на начальном этапе уделяется особое внимание. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать на соревнованиях.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения способам передвижения на лыжах, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

На первом этапе формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение лыжами и палками как инвентарем, освоение со снежной средой. Тормозная активность мышц антагонистов внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

На втором этапе обучения происходит уточнение и закрепление элементов, связок и общей координации работы рук, ног, туловища в избранном способе передвижения. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц - антагонистов повышается межмышечная координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в маховых и толчковых движениях рук и ног.

На третьем этапе обучения осуществляется совершенствование техники

передвижения на лыжах. В выполнении движения снижается доля участия активных мышечных усилий, но увеличивается удельный вес использования «пассивных» сил тяжести, инерции, реактивных, центробежных и др.

Эти три этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Более того, в формировании стабильной и рациональной, но в то же время вариативной и эффективной техники передвижения на лыжах определяющее значение имеют первые этапы.

На всех этапах обучения от занимающихся требуется правильное выполнение движений. Поправляются ошибки, чтобы при дальнейшем повторении не образовался и не закрепился стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов. Потому, контроль за правильностью выполнения упражнений ведется непрерывно на всех этапах обучения.

При планировании учебного материала учитываются особенности образования навыков передвижения на лыжах у детей. Обусловлено это тем, что продолжительность овладения любым способом передвижения целиком

и полностью зависит от умения сохранять динамическое равновесие при скольжении на лыжах. Принимая во внимание отсутствие стандартных условий при передвижении на лыжах, применяется определенная последовательность в обучении и усложнении учебного материала, что позволяет одновременно решать задачу овладения устойчивым равновесием

и задачу освоения нескольких способов передвижения. Применение методики одновременного обучения способом передвижения на лыжах, предполагает по мере овладения одним способом переходить к изучению другого, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует

и специфике передвижения на лыжах. Связанно это с тем, что передвижение на лыжах совершается в течение всего занятия, не только во время обучения тому или иному способу, но и при передвижении к месту занятий, к учебному склону, при возвращении на лыжную базу. Как правило, рельеф местности при этом бывает разнообразным. И если учащиеся не изучают длительное время отдельные способы передвижения и не имеют от них необходимых знаний, то для передвижения вперед часто вынуждены выполнять такие движения руками и ногами, которые не соответствуют ни одному из способов лыжных ходов. Продолжительное применение подобных движений в итоге приводит к закреплению неправильных навыков, трудно поддающихся в дальнейшем исправлению, и чтобы избежать этого уже на первом этапе начинается одновременное обучение детей доступным для овладения способам передвижения. Подобная методика применяется с самого раннего возраста. При этом ставятся задачи по овладению не только отдельными способами передвижения, но и связками, т.е. переходами с одного способа на другой и овладение системой движений проходит осознанно, что обеспечивает более успешное формирование двигательных навыков, а также освоение детьми основ рациональной техники различных способов передвижения с самого начала обучения.

Так как способы передвижения на лыжах предоставляют собой сложные системы движений, состоящие из отдельных подсистем и элементов техники, овладение отдельными способами происходит в течение нескольких лет. С целью повышения эффективности обучения на одном уроке-тренировке планируется изучение не более одного - двух элементов техники лыжного хода. А при выполнении хода в целом внимание учащихся всегда сосредотачивается только на одном движении, которое необходимо правильно освоить. Обучение одному элементу техники в течении нескольких тренировок способствует лучшему запоминанию лыжной терминологии, повышению знаний техники хода в целом и отдельных его элементов, более быстрому освоению правильной координации движений, рациональному приложению усилий, формированию высокой мышечно-суставной чувствительности при различных движениях туловища, рук и ног.

Подбор упражнений при обучении конкретным способом передвижения на лыжах осуществляется с учетом поставленных задач, возраста и физической подготовленности. Обучение технике начинается с подготовленных упражнений. И только после выполнения комплекса простейших упражнений на овладение лыжным инвентарем, основами ступающего шага на лыжах, спецификой скольжения на лыжах и сцепления лыж со снегом, координацией маховых и толчковых движений ногами и руками с использованием лыж и палок начинается обучение технике способов передвижения на лыжах.

Научиться технично ходить на лыжах можно только на снегу. Однако техническая подготовка лыжника осуществляется и в бесснежный период. Причем бесснежная подготовка является базой для работы над техникой на снегу, она занимает 5-8 месяцев в году. В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечивать предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах по снегу.

2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий и с достаточно высокой мощностью.

3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

Создать умозрительные двигательные представления и о технике согласование движений ногами, руками, туловищем координационной и ритмо-темповой структуре.

5. Овладеть требованиями к выполнению элементов и способа в целом на месте и в движении.

6. Освоить общее согласование движений в разных способах по элементам, в связках и в общей координации.

Для решения этих задач используют подводящие, имитационные упражнения, в том числе с применением лыжероллеров и других специальных тренажеров. Причем упражнения на лыжероллерах усложняют условия - необходимо сохранить равновесие на подвижной опоре, привыкать к необычным отягощениям на ногах. Поэтому применение лыжероллеров представляет собой более высокий этап обучения технике в бесснежный период. С учетом этого

переход на лыжероллеры осуществляется после овладения основными элементами и способом в целом в имитационных упражнениях.

Разучиваются имитационные упражнения после разминки в начале основной части занятия. В одно занятие включается не более трех таких упражнений. В начале они выполняются медленно, иногда даже с остановками, чтобы проконтролировать положение рук, ног и туловища, а затем слитно, одно за другим, в среднем темпе (на этапе начальной подготовки) и более высоком (на учебно-тренировочном этапе). В начале обучения многие упражнения выполняются под счет, в дальнейшем преобладает произвольная корректировка ритмо-темповых параметров упражнения.

Последовательность обучения способами передвижения на лыжах определяется с учетом взаимодействия навыков, чтобы преобладал так называемый положительный перенос, когда освоенный навык не препятствует образованию нового. Этот подход и положен в основу последовательности подбора упражнений для овладения техникой.

Основной формой организации проведения занятий по обучению способу передвижения на лыжах и повышению тренированности являются тренировочные занятия или групповые уроки, на которых в соответствии с программой обучения и планом тренировки решают конкретные воспитательные, образовательные и оздоровительные задачи. Задачи и содержание каждой тренировки определяются, прежде всего, подготовленностью воспитанников. При этом по очередности решаемых задач, подбора упражнений, последовательности их изучения, и дозировки каждое очередное занятие тесно взаимосвязывается с предыдущими и последующими уроками-тренировками.

На практике, тренировки в зависимости от этапа обучения, условно делятся на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные, подчеркивая тем самым преимущественную направленность решаемых задач.

На учебном занятии изучаются различные элементы техники, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники передвижения на лыжах, совершенствуется в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки уровня подготовленности юных лыжников по разделам подготовки - технической, тактической, физической и морально-волевой.

Модельные занятия предусматривают в соответствии содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

С учетом общих закономерностей физиологических сдвигов при мышечной работе в общей структуре всех типов тренировок по лыжной подготовке условно выделяют три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач

основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока. Далее, как правило, назначают замыкающего и идет передвижение на лыжах или с лыжами в руках к месту занятий, подготовка учебной площадки и, если есть необходимость, тренировочной лыжни, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70-80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока, затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку. При этом обеспечивается соответствие применяемых средств и методов основным задачам урока и уровню подготовленности занимающихся.

Чтобы повысить эмоциональность тренировки, создать мотивационные предпосылки к систематическим занятиям, развить интерес у обучающихся используются игры, игровые упражнения, развлечения, различные эстафеты. В соревновательно-игровой форме закрепляются техника ходов и переходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений, повышается работоспособность, уровень овладения тактикой, активизируется формирование волевых качеств у обучающихся.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

Тренировка заканчивается обязательно поименной проверкой-перекличкой занимающихся, что особенно важно в связи с проведением занятий в естественных природных условиях, зачастую вдали от лыжной базы.

При подведении итогов отмечают успехи и недостатки в освоении учебного материала, как отдельными учениками, так и группой в целом.

Методы обучения, используемые для быстрого и качественного овладения техникой на разных этапах обучения их применяются в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

При объяснении механизма выполнения упражнения разбирается самое главное, существенное, выделяется основное в упражнении и именно на этом сосредоточивается внимание обучающихся. В неблагоприятную погоду объяснения максимально краткие, доходчивые, чтобы до минимума сократить простой и не допустить переохлаждения.

Подсчет, особенно на начальных этапах обучения, помогает освоить ритм движения, мобилизует внимание на правильном сочетании махов и толчков

руками и ногами, регламентирует соотношение интервалов между элементами в изучаемом упражнении.

Указания делаются главным образом для предупреждения и устранения ошибок. Они особенно эффективны при непосредственном исполнении, полезны также до и после выполнения упражнений. Указания акцентируют внимание на ключевых деталях элемента или целостного движения. В работе с юными лыжниками для более глубокого понимания сущности задания указания даются в форме образных выражений.

Команды помогают, прежде всего, управлять группой обучающихся на начальном этапе обучения. Традиционно команда включает две части: предварительную и исполнительную. Предварительная часть подчеркивает, что предстоит сделать, а исполнительная - это сигнал к непосредственному действию. В передвижении на лыжах все исполнительные команды для изменения направления движения, остановки, перестроения, других действий подаются протяжно. Когда занимающиеся располагаются на большом пространстве, то для управления группой наряду с командами используются заранее обусловленные сигналы. Предпочтение сигналам отдается также при низкой температуре, сильном встречном ветре, других неблагоприятных природных условиях.

Оценка мобилизует внимание на качество выполнения отдельных элементов, звеньев или способом в целом. При этом соблюдается оптимальное сочетание положительных и отрицательных оценок, чтобы оценки не угнетали, а вдохновляли, стимулировали интерес к занятиям лыжами, вселяли уверенность в успешном решении двигательных задач и достижении поставленной цели, т.е. оценки в итоге должны давать положительный эффект.

Разбор и анализ позволяют расчленить движение на элементы, звенья, оценить значение и задачи различных структурных единиц. С учетом этого выявляются грубые ошибки, искажающие основную структуру движения, и второстепенные (частные, индивидуальные) ошибки, при которых основа сохраняется, но снижается эффективность и экономичность двигательного действия. Корректируется не только свои, но и чужие ошибки, а также сопоставляются свои движения с образцом. Причем, чем сложнее способ передвижения, тем больше проводится теоретический разбор и анализ для выделения главных составляющих в данном упражнении.

Пересказ задания дает возможность мобилизовать мышление и мысленно воспроизвести то или иное движение. Этот методический прием применяется в тех случаях, когда какой-то элемент или упражнение в целом плохо или совсем не получается.

Беседы и лекции стимулируют вдумчивый и творческий подход к обучению, раскрывают соотношение механики, биологии и психологии в биомеханике движения. Предпочтение отдается вопросно-ответной форме, которая значительно активизирует мышление. Специальные знания и на их основе понимания являются фундаментальной основой обучения.

Наглядные методы включают показ в наглядные пособия.

Показ - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом

наглядного обучения. Для показа используется также лыжник, технично исполняющий изучаемые способы. Движение в целом и наиболее существенные детали техники показываются в обычном, затем замедленном и после этого в ускоренном соревновательном темпе, с демонстрацией моментов максимально усиленного напряжения и, наоборот, наибольшего расслабления.

Наглядные пособия знакомят с техникой высококвалифицированных лыжников и собственным исполнением (видеозапись), позволяют многократно показывать и анализировать элементы изучаемого способа, последовательность смены периодов и фаз движения (кинограммы), акцентируют внимание занимающихся на ключевых деталях двигательного действия (плакаты). Достоинством наглядных пособий является уникальная возможность отобразить теоретические положения и детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Видеозаписи, кинограммы, рисунки, схемы, таблицы показывают технику в разных плоскостях, с остановками на отдельных деталях, с акцентом на существенных элементах, с возможностью видеть движения сбоку, впереди и сзади. Все это позволяет понять причины ошибок, помогает их устранению и способствует в итоге повышению технического мастерства.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности. Повороты на месте, стойки спусков, подъем «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой», одновременный бесшажный ход относятся к группе простых упражнений, их изучают, как правило, целостным методом. Все остальные способы передвижения на лыжах составляют группу сложных упражнений. Если движение удастся выполнить, оно изучается сразу в полной координации. Когда возникают трудности в овладении, применяется расчлененный метод, при котором способ делится на относительно самостоятельные элементы, детали. Причем вначале овладевают элементами, составляющими основу движения, затем менее существенными деталями, и после этого переходят к освоению способа в целом. При разучивании по частям широко используются более легкие подводящие, имитационные упражнения, которые имеют значительное сходство с основным действием или отдельными его частями. Упражнения, имитирующие положение туловища, махи и толчки руками и ногами сначала на месте, а потом в движении, значительно ускоряют обучение. Имитация наиболее широко используется на начальных этапах обучения. В процессе совершенствования техники предпочтение отдается целостному выполнению способа с полной координацией движения.

На практике для решения разнообразных двигательных задач **словесные, наглядные и практические методы** обучения используются в комплексе. Сначала называется упражнение и кратко, лаконично, понятно объясняется механизм движения, акцентируя внимание на основных элементах. После этого образцово показывается, демонстрируется это упражнение, и затем занимающиеся пробуют выполнить задание, стремясь как можно точнее воспроизвести (скопировать) увиденное и мышечно зафиксировать основу движения. Далее идет работа по выявлению и исправлению ошибок. В сжатой форме последовательность обучения осуществляется по схеме: **объяснение** –

показ – опробование – исправление ошибок.

На всех этапах обучения четко наблюдается взаимосвязь технической подготовки юных лыжников и их физической подготовленностью. Известно, что невозможно повышать техническое мастерство, не развивая физические качества. Совершенствуя лыжную технику в динамических упражнениях, учащиеся повышают свою физическую подготовленность. А развивая, к примеру, такое физическое качество, как выносливость в передвижении по различному рельефу и с различной интенсивностью, совершенствуются в технике. И здесь огромную роль в подготовке будут играть *методы тренировки*. От правильности выбора метода во многом будет зависеть показатель роста функционального состояния юного лыжника и его техническое мастерство.

Основными методами тренировки являются:

Равномерный метод. Чем дольше применяется этот метод, тем до большей степени утомления надо тренироваться. Но напряженность работы при этом не более $1/2 - 2/3$ от максимально возможной. Данный метод способствует укреплению всех мускулов, в том числе и мышцы сердца. Одновременно укрепляются и суставы, особенно ног, которые требуют пристального внимания, чтобы не перегрузить их. Однако при этом методе не выработать механизм обеспечения энергией для большого напряжения.

Переменный метод. По идее он прост: то усилит напряженность работы, то, не прекращая её, дать передышку, возможность частично восстановиться. Постепенно, а для начинающих и очень осторожно прибавляется скорость бега или хода на лыжах. Увеличивать напряженность, можно изменяя скорость для этих передвижений двумя вариантами: либо сильнее отталкиваясь, тогда шаг станет длиннее, но темп понизится, либо чаще шагая, тогда сила толчка снизится, а темп повысится. Варьируя этими способами регулирования скорости, а следовательно, и интенсивности работы, отыскивается наиболее экономичный, выгодный вариант сочетание длины и чистоты шагов, который зависит и от физического сил и от степени владения техникой, и от скорости передвижения.

Интервальный метод. Применяется наиболее часто перед соревнованиями и характеризуется разными интервалами работы и отдыха. Величина этих интервалов устанавливается с индивидуальными особенностями организма занимающихся, а также их работоспособности. Даются интервалы интенсивной нагрузки и сниженной (для отдыха) равной длительности (по времени) или же равной протяженности (по дистанции). При этом сумма всех более напряженных отрезков должна составить дистанцию, которую намерен преодолеть занимающийся.

Повторный метод. Данный метод основан на передвижении со скоростью почти равной соревновательной. Подбирается небольшое количество повторений, при которых обучающийся идет практически в полную силу. После каждого, такого отрезка дается длительный отдых – спокойное передвижение на лыжах. Сумма отрезков пути, пройденных на соревновательной скорости примерно в 1,5-2 раза меньше намеченной всей длины дистанции.

Для проверки готовности к соревнованиям организуются контрольные тренировки («прикидки») зависимости от длины дистанции:

- при коротких дистанциях – на всю длину дистанции;

- при более длинных дистанциях – на более короткий отрезок её длины.

Дистанции определяются в зависимости от этапа подготовки занимающегося.

Особое место в учебно-тренировочном процессе отводится **спортивно-игровому методу**. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании и развитии детей. Характерной особенностью является включение в содержание игр разных способов передвижения на лыжах, что мотивированно сюжетом и направленностью их на решение двигательных задач в достижении поставленных целей. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, от сложности и количества которых зависит и сама сложность игры. Правила подвижных игр не имеют жесткого регламента и могут варьироваться в зависимости от конкретных условий проведения игры.

Спортивно-игровой метод - отличная школа закалки воли и характера. Во-первых, потому, что в этих условиях надо уметь реализовать свои двигательные возможности (а детей этому тоже надо учить). И во-вторых, спортивно-игровая ситуация занятий вносит обилие эмоций. Однако игровые эмоции на ранних стадиях формирования двигательного навыка значительно затрудняют обучение. Поэтому навыки, используемые во время игры должны быть достаточно устойчивыми и стабильными, чтобы с помощью игры они становились гибкими и вариативными. Поэтому сначала в игре дается задание «кто выполнит правильнее, точнее», только после этого используются игры с заданием «кто быстрее, продолжительнее» и т.п. Такой подход применяется на начальном этапе обучения.

Повышения в игре интенсивности физических нагрузок, это проверка степени усвоения упражнений в условиях «скоростной техники» и на фоне сбивающих факторов. А моделирование соревновательных условий, решает и такую задачу, как усвоение необходимых специальных знаний широкого круга умений и навыков по правилам соревнований, их организации и оценки, тактики личной и командной борьбы, управлению эмоциями. Такой подход применяется на этапе начальной спортивной специализации.

Личностное развитие детей одна из основных задач учреждений дополнительного образования. На протяжении всех этапов подготовки у обучающихся формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что проводить её можно во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно и на тренировочных сборах и спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

Основными методами будут являться: метод убеждения; беседа; дискуссия; метод приучения.

Основные воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера; дружный коллектив; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, творчества; система морального стимулирования.

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; лыжные туристические походы; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.

Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

Используемые средства психологической подготовки:

1. Словесные лекции, беседы, доклады, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки:

1. **Сопряженные методы:** методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

2. **Специальные методы:** стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения. В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в *подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в *соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности в выступлении и мобилизационной готовности к состязанию; - в *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.

2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.

3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.

4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящих соревнований.

5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Необходимые материально-технические условия

Для тренировок по лыжным гонкам по программе используется:

1. Резак для прокладки лыжни (классический ход).
2. Комплект флажков для маркировки трассы.
3. Секундомер электронный на 100 замеров.
4. Комплект гантелей весом 1-6 кг.
5. Комплект резиновых эспандеров.
6. Скакалки, гимнастические палки, мячи.
7. Лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода.
8. Крепления лыжные (профиль NNN или SNS).
9. Ботинки лыжные под крепления NNN или SNS.
10. Палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода.
11. Лыжероллеры для классического хода, для конькового хода.
12. Пульсомеры.
13. Стол для подготовки лыж.
14. Комплект парафинов и мазей держания.
15. Утюги для нанесения парафинов.
16. Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.
17. Пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

Используемая литература

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1971 г.
2. Лыжные гонки. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. – М.: Просвещение, 1997 г.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. – М.: Владос-Пресс, 2001 г.
4. Осинцев В.В. Программы для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1986 г.
5. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001 г.
6. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника (Учебно-практическое пособие). – М.: Физкультура и спорт, 2000 г.

Содержание общей физической подготовки (для всех видов учебных групп)

Строевые упражнения - общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Возраст обучающихся 11-14 лет Упражнения для развития:

Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис).

Упражнения для развития силы:

Отжимания в упоре о стену, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (масса 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лежа, удержание угла в висячем положении; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:

Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного положения (дополнительно усложняемые движениями рук и ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие:

Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, бревну.

Упражнения для развития выносливости:

Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, спортивные игры.

Упражнения на расслабление:

Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками) свободное раскачивание другой, с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверху, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднятие рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Возраст обучающихся 15-16 лет Повторение ранее пройденного материала.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег на коротких отрезках 30-60 м; бег в упоре в максимальном темпе. Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Бег на короткие дистанции (30-80 м) с низкого и высокого старта. Ускорения

(100-150 м) на велосипеде. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках 20-40 м. Прыжки с места – тройной, пятерной; многоскоки на отрезках 20-40 м. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Упражнения для развития силы:

Прыжки в приседе, выпрыгивание из приседа с отягощением 2-4 кг; прыжки через препятствия на одной ноге. Подтягивание в висе и другие упражнения с использованием собственного веса. Лазанье по канату или шесту с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений:

Элементы акробатики. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, теннис. Прыжки в воду с вышки и с трамплина. Из положения сидя и стоя на коленях наклоны туловища вперед и назад.

Упражнения для развития равновесия:

Катание на роликовых коньках.

Упражнения для развития скоростной выносливости:

Повторный бег на отрезках 100-200-400-600 м с интенсивностью 60% от максимальной. Переменный бег на отрезках 50-300 м с интенсивностью не выше 70% от максимальной.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Смешанное передвижение по пересеченной местности; различные чередования бега равномерной и переменной интенсивности с ходьбой и имитацией попеременного двухшажного хода в подъеме (без палок и с палками). Чередование ускорения и имитации в подъеме (с интенсивностью 70% от максимальной) с равномерным бегом со слабой интенсивностью.

Специальные подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем

Система упражнений (лыжник-лыжи-палки):

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться (палки держат на весу кольцами назад);
- поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене, с опорой на палки;

- поочередное поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне, затем ходьба на месте (с опорой и без опоры на палки);
- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу (палки на весу кольцами назад);
- поочередные махи слегка согнутой ногой назад и вперед (с опорой и без опоры на палки);
- стоя чуть на согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с попеременными махами руками вперед и назад при равномерном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево (с опорой и без опоры на палки);
- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж, когда приподнимают и переставляют вправо или влево только носки лыж, а пятки остаются на месте;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж, при котором приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
- другие разновидности поворотов на месте: махом левой/правой лыжей, махом через лыжу вперед и назад, прыжком с опорой и без опоры на палки;
- приставные шаги в сторону с опорой на палки.

Игровые формы выполнения этих упражнений:

- сделай пружинку – многократное сгибание и разгибание ног (полуприседания);
- изобрази зайчика – прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста – поднять повыше согнутую ногу и возможно дольше удерживать лыжу горизонтально, с опорой и затем без опоры на палки;
- нарисуй лыжами на снегу веер для себя – поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;
- нарисуй веер для друга – поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;
- покажи маятник – поочередное поднимание лыж и маховое движение ногой вперед-назад, с опорой на палки;
- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую;
- поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- нарисуй гармошку – переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Ступающий шаг – основное подготовительное упражнение для ощущения сцепления лыж со снегом, овладения перекрестной координацией движений рук и ног, специфичным равновесием. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;

- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- по целине с частым изменением направления движения, зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими:

- специфика сцепления лыж со снегом при изменении длины ступающего шага;
- перекрестная (разноименная) координация движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- полный перенос при каждом шаге массы тела с одной ноги на другую;
- большой по сравнению с обычной ходьбой наклон туловища;
- специфичные маховые и толчковые движения руками, когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

Упражнения для отработки скользящего шага:

- короткие скользящие шаги без работы руками (без палок, руки свободно опущены), рис. 41(1);
- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами руками (без палок), рис. 41(2);
- то же упражнение, но с удлиненным прокатом на каждой лыже и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую, рис. 41(3);
- удлиненные скользящие шаги с палками, взятыми за середину, и махами руками вдоль лыжни (палки держат кольцами назад), рис. 41(4);
- скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только руками – попеременный бесшажный ход с акцентом на постановке палки ударом и небольшой навал туловищем на палку, рис. 41(5);
- лыжный самокат – продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (руки опущены, повторить на другой лыже), рис. 41(6);
- передвижение полушагом с наклоном туловища до почти горизонтального положения (палки поперек) 41(7);
- скользящие шаги (руки за спиной) с акцентом на подседании и отталкивании ногой;
- фиксировано длительное скольжение то на одной, то на другой лыже с поочередным отталкиванием руками (палки при удлиненном одноопорном скольжении держать на весу);
- попеременный двухшажный классический ход в полной координации движений с естественным ритмом толчков и махов руками иногами.

Игровые упражнения задания:

- с небольшого разбега проскользить на одной лыже до остановки (упражнение выполняют поочередно на правой и левой лыже), кто дальше проскользит;
- с места или с предварительного разбега преодолеть за 3 скользящих шага наибольшее расстояние (количество скользящих шагов постепенно увеличивают);
- пройти заданный отрезок за наименьшее количество скользящих шагов (выполняют как с палками, так и без палок, длина отрезка от 15 до 50 м).

Специальные упражнения для овладения и совершенствования техники передвижения на лыжах

Упражнения для овладения техникой попеременного двухшажного хода

Имитационные упражнения:

1. Основная стойка (ОС), имитация стойки лыжника.
2. Исходное положение (ИП) – ОС, сделать шаг вперед, принять стойку лыжника, зафиксировать ее и вернуться в ИП.
3. Повторить упр. 2, заменив шаг на прыжок вперед.
4. Имитация работы рук – поочередные махи руками вперед и назад (без палок).
5. ИП – стойка лыжника (СЛ) на одной ноге, повторить упр. 4 со сменой опорной ноги через каждые 8-10 циклов движений.
6. Повторить упр. 4 с фиксацией положения рук впереди и сзади.
7. ИП – (СЛ) на левой ноге. Имитируя попеременную работу рук, на каждый вынос правой руки вперед выполнять мах правой ногой назад.
8. Повторить упр. 7, но мах ногой в каждом цикле движений руками выполнять вперед и назад.
9. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация попеременных махов и отталкиваний руками с махом правой ноги вперед.
10. Повторить упр. 9, но, подпрыгивая вверх, выполнять мах ногой назад, т.е. имитировать отталкивание ногой.
11. Повторить упр. 9 с выполнением в каждом цикле движений руками двух небольших прыжков вверх при махе ногой и вперед и назад.
12. ИП – СЛ на одной ноге, вторая сзади. Подавая туловище вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, когда толчком опорной ногой будет сделан шаг вперед с переходом в положение одноопорного скольжения и имитацией маха и толчка руками. Зафиксировать положение свободного скольжения и вернуться в ИП. Повторить упр. 12, заменив шаг вперед на прыжок вперед.
13. Выпад вперед левой (лучше на небольшое возвышение – пенек, бревно, бугорок, плоский камень-кирпич) с удержанием пятки правой ноги ближе к опоре, туловище и руки принимают характерное для выпада положение. Имитация толчка ногой и рукой.
14. Повторить упр. 14, но с отрывом стопы толчковой ноги от опоры, имитируя таким образом толчок и затем положение свободного скольжения.
15. ИП – туловище наклонено почти горизонтально, ноги выпрямлены, руки опущены. Ходьба «полушагами» с мягкой постановкой маховой ноги и продвижением таза вперед, туловище остается неподвижным.
16. ИП – СЛ на левой ноге. Имитация махового выноса ноги с поворотом таза – маятникообразные движения правой ногой и тазом вперед и назад.
17. Повторить упр. 17, но через 3-4 маятникообразных движения ногой сделать выпад вперед с броском туловища, толчок ногой и перейти в положение свободного скольжения, имитируя толчок и мах руками.
18. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаг вперед с предварительным подседанием на обеих ногах. Вернуться в ИП.
19. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте.
20. ИП – СЛ, руки за спиной. Шаговая имитация в движении с акцентом на подседании перед отталкиванием ногой.

21. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).
22. ИП – СЛ, руки за спиной. Прыжковая имитация хода на месте с акцентом на подседании перед толчком.
23. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками).
24. Имитация фазы I скользящего шага – свободное скольжение на левой ноге, зафиксировать положение ног, туловища и рук (рис. 42,1).
25. Повторить упр. 25, поочередную смену опорной ноги выполнять прыжком.
26. Принять положение, характерное для фазы II скользящего шага – скольжение с выпрямлением опорной ноги (рис. 42, 2).
27. ИП – ОС, имитация фазы III скользящего шага – скольжение с подседанием. Повторить без палок и с палками, поочередно меняя опорную ногу (рис. 42, 3).
28. ИП – ОС, принять положение, свойственное фазе IV скользящего шага – выпад с подседанием (рис. 42, 4). Повторить без палок и с палками, выполняя выпад и с правой и с левой ноги.
29. ИП – ОС, имитация фазы У скользящего шага – отталкивание с выпрямлением ноги. (рис. 42, 5).
30. ИП – фаза III, имитация положений маховой и опорной ног, характерных для своевременного, опережающего и запаздывающего выпадов.
33. ИП – ОС, имитация положения «броска» - принять позу, соответствующую фазе III (рис. 42,3).
34. ИП – фаза I (свободное скольжение) с палками. Имитация трех вариантов постановки палки на опору.
35. ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, в которых происходит отталкивание палкой, т.е. принять позы, соответствующие фазам II, III, IV, У. Повторить сначала без палок, затем с палками.
36. ИП – ОС, имитация граничных поз начала и окончания подседания, т.е. принять позы фазы III периода скольжения (начало подседания) и фазы IV периода стояния (конец подседания), на рис. 42 соответственно кадры 3 и 4.
37. ИП – СЛ на правой ноге с лыжными палками в руках. Вынести левую руку вперед и поставить палку под острым углом немного сзади опорной ноги. Сначала выпрямить опорную ногу, затем сделать быстрое подседание на ней и толчком ногой и рукой перейти в положение свободного скольжения на левой ноге. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.
38. ИП – ОС, имитация фаз скользящего шага, составляющих вначале период скольжения и затем период стояния. При повторении менять опорную ногу (без палок и с лыжными палками, на месте и в движении).

Упражнения для овладения техникой одновременных ходов **Имитационные упражнения:**

Одновременный бесшажный ход.

1. ИП – стойка ноги почти прямые и расставлены на ширину ступни, руки слегка согнуты в локтях и вынесены вперед, кисти немного выше головы. Имитация хода на месте (без палок) – одновременное отталкивание руками с энергичным наклоном туловища вперед до положения параллельно опоре, руки при этом выпрямлены вдоль туловища. Затем мах руками вперед с выпрямлением туловища и возвращение в ИП.
2. Повторить упр.1 с фиксацией положения туловища в моменты начала и

окончания толчка руками – в начале оно выпрямлено, а к концу отталкивания наклонено до горизонтального к опоре положения.

3. Повторить упр.1 с небольшим продвижением вперед. При имитации одновременного толчка руками и наклоне туловища вперед сделать небольшой прыжок на двух ногах вперед.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, подчеркивая амплитуду колебания туловища при постановке и отрыве палок от опоры.

5. Повторить упр.1 с имитацией граничных поз начала фазы I – скольжение без отталкивания и фазы II – скольжение с отталкиванием. Зафиксировать положение туловища, рук и ног при окончании толчка руками и перед началом отталкивания.

6. Повторить упр.5 с лыжными палками, подчеркивая начало фазы I отрывом палок сзади от опоры, а начало фазы II постановкой палок впереди на опору.

Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).

1. ИП – СЛ, при махе двумя руками вперед перенести массу тела на одну ногу, а другой ногой сделать мах назад. Зафиксировать одноопорное положение и вернуться в ИП.

2. ИП – одноопорное положение на левой, правая нога отведена назад, туловище слегка наклонено вперед, руки вынесены вперед. Имитация одновременного толчка руками с наклоном туловища до горизонтального положения и приставлением правой ноги на опору к левой, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

3. ИП – стойка на слегка согнутых ногах, расставленных на ширину ступни, туловище наклонено до горизонтального положения к опоре, руки сзади выпрямлены вдоль туловища. Имитация хода на месте (без палок) – выпрямляя туловище и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу, а второй сделать энергичный мах назад (имитируют толчок) и перейти

в одноопорное положение (кисти рук при этом немного выше головы, руки чуть согнуты в локтях). Затем выполнить толчок руками с активным наклоном туловища вперед до горизонтального положения и приставить маховую ногу к опорной, переходя в двухопорное положение, т.е. возвратиться в ИП. При повторении имитировать толчок поочередно правой и левой ногой.

4. ИП – как в упр.3 Шаговая имитация хода в движении (без палок). Выпрямляясь и вынося руки вперед, перенести массу тела на одну ногу и этой же ногой сделать толчок, а другой – шаг вперед. Обозначить одноопорное положение, затем выполнить имитацию толчка руками с наклоном туловища и приставить маховую ногу к опорной. Переход в двухопорное положение свидетельствует о возвращении в ИП. При продвижении поочередно менять толчковую ногу. Обратит внимание на последовательность выполнения отталкиваний ногой и затем руками.

5. Повторить упр.4, но в прыжковой имитации хода, т.е. после перехода в одноопорное положение сделать прыжок вперед на другую ногу.

6. Повторить упр.4 с дополнительными шагами. Чтобы исключить стояние и совершенствовать координационные способности, во время имитации толчка руками с наклоном туловища заменить простой на выполнение 3-4 дополнительных шагов. Причем в зависимости от количества дополнительных

шагов толчковая нога будет или меняться (при четком количестве), или оставаться одной и той же (при нечетном количестве шагов). Выполнять вначале без палок, затем с палками. Дополнительные шаги при имитации с палками позволяют продвинуться вперед для выполнения толчка.

7. Повторить упр.5, заменив дополнительные шаги на пробежку в 3-4 беговых шага при имитации отталкивания руками.

8. ИН – ОС, имитация фазы I скоростного варианта одновременного одношажного хода – свободное скольжение. Повторить без палок и с палками, меняя опорную ногу (рис. 43,1).

9. ИН – ОС, имитация фазы II – скольжение с отталкиванием руками (рис. 43,2). Имитировать без палок и с палками.

9. ИП – ОС, имитация фазы IIIА – скольжение с выпрямлением (рис. 43,3).

11. ИП – ОС, имитация фазы III – скольжение с подседанием (рис. 43,4).

12. ИП – СЛ, имитация фазы IV – выпад с подседанием (рис. 43,5).

13. ИП-СЛ, имитация фазы У-отталкивание с выпрямлением ноги(рис. 43,6)

14. ИП – ОС, последовательная имитация фаз периода скольжения. Принять положение, характерное для свободного скольжения (фаза I), затем скольжения с отталкиванием руками (фаза II), после этого скольжение с выпрямлением (фаза IIIА) и перейти в скольжение с подседанием (фаза III). Зафиксировать изменения в распределении массы тела на одну ногу в фазе I и на две ноги во всех последующих фазах, затем вернуться в ИП. При повторении следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

Одновременный одношажный ход (затяжной вариант).

1. ИП – ноги слегка согнуты в коленных суставах на ширине ступни, туловище наклонено в горизонтальное положение, руки сзади вдоль туловища и держат лыжные палки, т.е. положение, характерное для окончания толчка руками в одновременных ходах. Имитация движения рук.

2. Повторить упр.1, заменив имитацию отталкивания палками выполнением толчка. Для этого поставить палки на опору и при толчке ими сделать 3-4 дополнительных шага (шаги имитируют скольжение на двух лыжах).

3. ИП – как в упр.1. Имитация хода с продвижением вперед. При повторении шаги выполнять с обеих ног.

4. Повторить упр.3, заменив шаг вперед на прыжок вперед толчком одной ногой.

5. Повторить упр.3 с выполнением при отталкивании руками дополнительных шагов (имитация скольжения). При повторении следить за сменой толчковой ноги (без палок и с палками).

6. Повторить кпр.5, заменив дополнительные шаги при толчке руками на пробежку в 3-4 беговых шага и шаг вперед на прыжок.

7. ИП – как в упр.1, имитация фазы IIIА – скольжение с выпрямлением.

8. ИП – СЛ, имитация периода скольжения – последовательное выполнение свободного скольжения (фаза I), скольжения с отталкиванием руками (фаза II), скольжения с выпрямлением (фаза IIIА), скольжения с подседанием (фаза III) и вернуться в ИП (напоминание: структура движений в затяжном варианте отличается от скоростного только в фазе IIIА). При повторении менять опорную ногу в фазе I.

9. ИП – СЛ, имитация периода стояния – принять положение выпада (фаза IV) и выполнить толчок ногой (фаза У), вернуться в ИП. При повторении менять

толчковую ногу.

Одновременный двухшажный ход.

1. ИП – положение окончания толчка палками, т.е. руки и туловище горизонтально опоре. Имитация маха и отталкивания руками (лучше с лыжными палками).

2. ИП – СЛ, имитация двух скользящих шагов.

3. ИП – как упр.1, шаговая имитация хода на месте (с лыжными палками).

4. ИП – как в упр.1, шаговая имитация хода в движении. При выполнении шага зафиксировать одноопорное положение (вначале без палок, затем с палками).

5. Повторить упр.4, при отталкивании руками выполнять 3-4 дополнительных шага для продвижения вместо простоя.

6. Повторить упр.4 в прыжковой имитации двух скользящих шагов и с пробежкой в 3-4 беговых шага при отталкивании руками (без палок и с палками).

Попеременный четырехшажный ход.

Имитационные упражнения:

1. ИП – СЛ, имитация работы рук. Выполнять мах вперед левой, затем правой и после выноса рук вперед сделать поочередные толчки левой и правой.

2. Повторить упр.1 с маятникообразными движениями лыжными палками.

3. ИП – СЛ, руки за спину. Имитация работы ног на месте. Выполнить четыре шага и вернуться в ИП. При повторении в каждом шаге полностью переносить массу тела на опорную ногу. Первый и второй шаги имитировать короче, а третий и четвертый выполнять широко, размашисто.

4. Повторить упр.3 в движении с возвращением в ИП после каждого цикла из четырех шагов. Первые два шага немного короче третьего и четвертого.

5. ИП – СЛ. Шаговая имитация на месте с палками.

6. Повторить упр.5 в движении.

7. Шаговая и затем прыжковая имитация хода в движении с лыжными палками.

Переходы с хода на ход Имитационные упражнения:

Без промежуточного шага (переходят с попеременного на одновременный ход):

1. ИП – СЛ. Принять положение свободного скольжения на правой ноге, характерное для попеременного двухшажного хода (левая рука впереди, правая сзади). Вынести правую руку вперед на один уровень с левой, приставить левую ногу к правой и перейти в двухопорное положение. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

2. Повторить упр.1, но после соединения рук впереди и приставления маховой ноги к опорной выполнить одновременный толчок руками. Следить за сменой опорной ноги в положении свободного скольжения.

3. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

4. Повторить упр.3, но в движении. Выполнять как без палок, так и с лыжными палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с выполнением беговых шагов при одновременном отталкивании руками.

Через один промежуточный шаг (переходят с попеременного на одновременный ход и обратно):

1. ИП – СЛ. Принять положение свободного скольжения на левой ноге, свойственное попеременному двухшажному ходу, когда правая рука впереди, левая сзади. Сделать шаг на месте и перенести массу тела на другую (правую) ногу, при этом левая рука делает мах вперед и соединяется с правой. Вернуться в ИП.

2. Повторить упр.1, но после переноса массы тела на другую ногу и соединения рук впереди выполнить толчок ими и приставить маховую ногу к опорной с переходом в двухопорное положение при наклоне туловища до горизонтального положения.

3. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте. Повторить упр.2 с выполнением до перехода 3-4 шагов имитации попеременного двухшажного хода, а после перехода – 3-4 шагов одновременного бесшажного. Вернуться в ИП.

4. Повторить упр.3 в движении без палок и с палками.

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации с пробежкой в 3-4 беговых шага во время толчка руками (вначале без палок, затем с палками).

6. ИП – СЛ, имитация перехода с одновременного на попеременный ход (при повторении шаг выполнять поочередно правой и левой ногой, соблюдая разноименность маховой и толчковой руки и ноги).

7. Повторить упр.6 с лыжными палками.

8. Повторить упр.6 без лыжных палок, но после перехода, приняв положение свободного скольжения, сделать 3-4 шага имитации на месте попеременного 2-шажного хода и затем вернуться в ИП.

9. Повторить упр.6 с выполнением после перехода шаговой имитацией в движении 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (вначале без палок, затем с палками).

10. Прыжковая имитация в движении с выполнением 3-4 шагов одновременного хода, затем перехода и после этого 3-4 шагов попеременного 2-шажного хода (без палок и с палками). При повторении использовать перед переходом различные одновременные ходы.

11. Слитная имитация на месте всех переходов через один промежуточный шаг (смену ходов выполнять через каждые 3-4 шага попеременных и одновременных ходов).

12. Повторить упр.11 в шаговой и прыжковой имитации в движении с последовательной сменой лыжных ходов (вначале без палок, а затем с палками).

Через два промежуточных шага (переходят с одновременного на попеременный ход):

1. ИП – СЛ, имитация работы рук при переходе.

2. ИП – СЛ, шаговая имитация перехода на месте.

3. Повторить упр.2 в движении с исполнением перед переходом 3-4 шагов одновременного бесшажного хода, а после перехода – 3-4 шагов попеременного хода. При повторении использовать перед переходом и другие одновременные ходы с выполнением нескольких дополнительных шагов при одновременном толчке руками.

4. Повторить упр.3 с лыжными палками, вынося при переходе обе палки вперед на первый промежуточный шаг и выполняя толчок одной палкой на второй промежуточный шаг.

5. Прыжковая имитация в движении с лыжными палками. Перед переходом использовать различные одновременные ходы с выполнением пробежки в 3-4

беговых шага в момент одновременного отталкивания руками.

6. Шаговая и прыжковая имитация на месте и в движении (без палок и с палками) различных комбинаций переходов без промежуточного шага, через один и два промежуточных шага.

Обучение коньковым лыжным ходам Подготовительные упражнения:

1. ИП – СЛ. Смещаясь в правую сторону, толчком левой ногой сделать выпад вперед - вправо, стремясь как можно позже подставить маховую ногу (правую) под падающее туловище. При повторении поочередно менять толчковую ногу для выполнения выпадов в разные стороны.

2. Повторить упр.1, заменив выпад на шаг вперед – в сторону с переходом в одноопорное положение.

3. ИП – СЛ на одной ноге, другая отведена назад. Повторить упр.1.

4. Повторить упр.3 с выполнением шага вперед – в сторону и переходом в одноопорное положение.

5. Пригибная ходьба из стороны в сторону с акцентом на фиксации одноопорного положения после каждого шага. Повторять в различной посадке (высокой, средней, низкой), изменяя наклон туловища и сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.

6. Пригибная ходьба с максимальной длиной выпада и значительными поперечными перемещениями.

7. Пригибная ходьба из стороны в сторону с сопротивлением. ИП – ОС, три приседания на одной ноге, а другую вначале вперед (пистолетик), затем в сторону и после этого назад. Вернуться в ИП. При повторении менять опорную ногу.

8. Многократные приседания на одной ноге с различным положением другой ноги – вперед, назад, в сторону.

9. ИП – СЛ, по 8-10 прыжков на двух ногах вправо и вернуться в ИП, затем влево и вернуться в ИП.

10. Многократные боковые прыжки на двух ногах в одну сторону, затем в другую.

11. Многократные прыжки на двух ногах из стороны в сторону, используя при повторении различные исходные положения ног.

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

13. Повторить упр.13 с фиксацией одноопорного положения после каждого прыжка в сторону.

14. Многократные боковые прыжки в сторону на одной ноге. Прыгая вправо, приземляться на правую, и наоборот. Выполнить равное количество прыжков в каждую сторону.

15. Прыжки-многоскоки с ноги на ногу из стороны в сторону (десятерной, 20, 30 и более многоскоков, на 100 м, 200 м).

16. Повторить упр.16 с максимально удлиненным выпрыгиванием и махом руками, затем без маха руками (руки за спину), после этого с активным махом руками.

17. Повторить упр.16 с сопротивлением или партнера, который удерживает выполняющего с помощью закрепленного за пояс амортизатора, или другого отягощения.

18. Повторить упр.16 с дозированием поперечных перемещений путем

обозначения границ коридора шириной, например, 80 см (минимальное перемещение) и 120 см (максимальное).

19. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (бревно, другие вытянутые препятствия небольшой высоты).

20. Повторить упр.20, выполняя прыжки с ноги на ногу.

21. ИП – СЛ, поочередные прыжки вправо, затем влево с возвращением в ИП после каждого движения.

23. ИП – СЛ. Перенести массу тела на левую ногу, толкаясь вверх, сделать энергичный мах вперед – вверх согнутой в коленном суставе правой ногой и разноименной рукой, а затем длинный выпад вперед – в сторону с поворотом туловища, чтобы локоть маховой руки (левой) коснулся колена правой ноги. Вернуться в ИП. Повторять в разные стороны.

24. Повторить упр.23, выполняя выпады из стороны в сторону в движении.

25. ИП – СЛ, скрестный выпад вперед - в сторону с разворотом туловища. При повторении скрестные выпады делать в разные стороны.

26. Повторить упр.25 в движении с поочередными скрестными выпадами вправо и влево, приподнимаясь при махе на носок толчковой ноги для повышения мощности выпада.

Имитационные упражнения:

Коньковый ход без отталкивания руками:

1. ИП – низкая посадка лыжника, перенести массу тела на одну ногу, вторую отставить назад – в сторону и выпрямить. Вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. ИП – низкая посадка лыжника, выпады вперед – вправо и затем вперед – влево с возвращением в ИП. При повторении изменять длину выпада и угол отведения ног в сторону.

3. Шаги – выпады в разные стороны на месте с переносом массы тела на опорную ногу и фиксированием одноопорного положения.

4. Шаговая имитация хода в движении (без махов и с попеременными махами руками).

5. Повторить упр.4 в прыжковой имитации.

6. Имитация фазовых движений конькового шага:

а) фаза I – свободное скольжение.

б) фаза II – скольжение с отталкиванием ногой.

Полуконьковый ход:

1. ИП – СЛ, имитация движений ног. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

2. ИП – СЛ на правой ноге, руки впереди, кисти на уровне головы. Повторить упр.1 и при подседании на левой ноге и отведении правой в сторону выполнить одновременный толчок руками с небольшим наклоном туловища. Вернуться в ИП. Через каждые 5-6 повторений менять опорную ногу.

3. ИП – СЛ на левой ноге, выпад в сторону с частичной загрузкой массой тела правой ноги. Возвращение в ИП толчком правой. При повторении менять направление выпада и положение рук (или свободно опущены, или за спиной).

4. ИП – СЛ на левой ноге, руки впереди и слегка согнуты в локтевых суставах. Имитация хода на месте. Повторить упр.3 при выпаде в сторону имитировать одновременный толчок руками, при возвращении в ИП – мах руками вперед. Через каждые 5-6 выпадов в одну и ту же сторону менять опорную ногу.

5. ИП – СЛ, руки вынесены вперед. Шаговая имитация хода в движении толчком правой ногой. При повторении менять толчковую ногу и «глубину» подседания на опорной ноге во время отталкивания (выполнять без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации, заменив дополнительный проход при махе руками вперед пробежкой в 3-4 беговых шага.

7. Имитация граничных моментов начала фаз (по рис.44, правосторонний вариант хода, удобнее с палками):

а) фаза I – свободное скольжение. При повторении пропорционально имитировать как правосторонний, так и левосторонний вариант, при котором в опорном положении будет правая нога;

б) фаза II – скольжение с отталкиванием руками; в) фаза III – скольжение с отталкиванием ногой и руками;

г) фаза IV – скольжение с окончанием отталкивания ногой.

Одновременный двухшажный ход:

1. ИП – СЛ, руки за спину. Поочередные отведения назад – в сторону правой и затем левой ноги при небольшом подседании на опорной ноге.

2. ИП – СЛ, имитация движений ног и рук на месте. При повторении через каждые 5-6 циклов маховые и толчковые движения руками выполнять под разные ноги.

3. Повторить упр.2 без отрыва от опоры стопы отводимой назад – в сторону ноги.

4. ИП – СЛ, шаговая имитация хода на месте. Через каждые 5-6 циклов движений менять направление первого шага, чтобы мах и толчок руками выполнять как под правую, так и под левую ноги.

5. Повторить упр.4, заменив шаг - выпад на прыжок – выпад вперед – в сторону.

6. Шаговая имитация хода в движении. Выполнять без палок и с лыжными палками.

7. Повторить упр.6 в прыжковой имитации в движении.

8. Шаговая имитация правостороннего варианта хода (без палок и с лыжными палками).

9. Шаговая имитация левостороннего варианта хода (без палок и с палками).

10. Повторить упр.8 и затем упр.9 в прыжковой имитации, выполняя как правосторонний, так и левосторонний варианты хода.

11. Имитация граничных моментов начала фаз одновременного двухшажного хода (правосторонний вариант, лучше с лыжными палками, как показано на рис.45):

а) фаза I – свободное скольжение на левой ноге; б) фаза II – скольжение с отталкиванием левой ногой (первый шаг) и руками; в) фаза III – скольжение с отталкиванием правой ногой и окончанием толчка руками; г) фаза IV – скольжение с окончанием толчка правой ногой (второй шаг).

12. Имитация фаз, отличающих равнинный вариант хода, в котором отталкивание руками начинается позже, во втором шаге (на примере правосторонней разновидности):

а) фаза I – изменений нет;

б) фаза II – скольжение с отталкиванием ногой (левой). При повторении надо обратить внимание на особенности этой фазы в равнинном варианте –

толчок выполняется только ногой, а руки продолжают маховое движение;

в) фаза III – скольжение с отталкиванием руками и началом толчка другой ногой (правой);

г) фаза IV – различий с основным вариантом нет (заканчивается толчок ногой во втором шаге цикла хода).

Одновременный одношажный ход:

1. ИП – СЛ, руки впереди, кисти на уровне головы. Перенести массу тела на левую ногу, наклоняясь и выполняя одновременный толчок руками, отвести правую ногу назад – в сторону (опоры не касаться). Затем при махе руками вперед подтянуть правую ногу к опорной левой и вернуться в ИП. При повторении поочередно менять опорную ногу.

2. Шаговая имитация хода на месте.

3. Повторить упр.2 в прыжковой имитации на месте.

4. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

5. Прыжковая имитация хода в движении (без палок и с палками) с выполнением при выносе палок вперед дополнительной пробежки.

6. Имитация фазовой структуры одновременного одношажного хода (выразительнее с лыжными палками, рис.46):

а) фаза I - свободное скольжение. При повторении чередовать опорную и маховую ноги;

б) фаза II – скольжение с отталкиванием руками;

в) фаза III – скольжение с отталкиванием ногой.

Попеременный двухшажный ход:

1. ИП – СЛ, имитация попеременной работы рук, как в классическом ходе.

2. ИН – СЛ, руки за спину. Сохраняя наклон туловища, перенести массу тела на правую ногу, а левую отвести назад – в сторону и выпрямить (на опору не ставить), затем сменить положение ног и вернуться в ИП.

3. ИП – СЛ, соединить упр.1 и 2 при соблюдении согласованности в работе рук и ног.

4. Шаговая имитация хода на месте.

5. Шаговая имитация хода в движении (без палок и с палками).

6. Повторить упр.5 в прыжковой имитации на склонах разной, постепенно возрастающей крутизны.

**Объем основных средств подготовки для групп начальной подготовки
1, 2, 3 годов обучения**

№ п/п	Показатели	Мальчики			Девочки		
		Год обучения					
		1	2	3	1	2	3
1	Общий объем циклической нагрузки (км)	1200-1250	1450-1600	1700-1750	1000-1200	1150-1200	1300-1350
2	Объем лыжной подготовки (км)	400	500	600	300	350	400
3	Объем лыжероллерной подготовки (км)	250-300	300-350	350-400	200-250	250-300	300-350
4	Объем бега, ходьбы, имитация (км)	550	650	750	500	550	650

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных лыжников 1 года обучения на начальном этапе подготовки

Средства подготовки тренировок															Соревновательны		
															I		
															M		
Бег, ходьба, имитация (км)	60	50	100	90	250	230	90	70									
Лыжероллеры (км)	50	40	70	60	120	100	60	50									
Лыжи (км)												130	100	110	90	100	
Общий объем	110	90	170	150	370	330	150	120				130	110	110	100	100	
Подвижные игры с элементами спорт, игр (ч.)					4		4		8		10						

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки
2 года обучения на начальном этапе подготовки

Средства подготовки тренировок	Подготовительный период												Соревновательный				
	Месяц года																
	VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		I		I
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Бег, ходьба, имитация (км)	80	70	120	110	280	240	90	80									
Лыжероллеры (км)	60	50	80	70	140	120	70	60									
Лыжи (км)													150	110	130	100	120
Общий объем	140	120	200	130	420	360	160	140					150	110	130	100	120
Эстафеты, подвижные игры, элементы спорт. игр (ч.)					6		6		12		12						

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном подготовительном периоде юных лыжников 3 года обучения на начальном этапе подготовки

Средства подготовки тренировок	Подготовительный период												Соревновательный				
	Месяц года																
	VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		I		I
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Бег, ходьба, имитация (км)	100	80	140	110	300	250	100	90									
Лыжероллеры, (км)	70	60	90	80	150	130	90	80									
Лыжи (км)													170	120	150	110	150
Общий объем	170	140	230	190	450	380	190	170					170	120	160	110	150
Спорт, игры, эстафеты (ч.)					8		8		14		14						

Объем основных средств подготовки для учебно-тренировочных групп 1,

№ п/п	Показатели	Юноши	
		Год обучения	
		1	2
1.	Общий объем циклической нагрузки (км)	2500 - 3000	3100-3600
2.	Объем лыжной подготовки (км)	900-1100	1200-1300
3.	Объем лыжероллерной подготовки (км)	300 - 400	400 -600
4.	Объем бега, ходьбы, имитация (км)	1400-1600	1500-1700

**План-схема построения
тренировочных нагрузок в
годовом цикле подготовки
лыжников-г тренировочном этапе**

Средства подготовки тренировок	Подготовительный период										Соревновательны						
	Месяц года																
	VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		I		I
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Бег, ходьба, имитация (км)	170	150	300	160	600	450	200	150									
Лыжероллеры (км)	70	60	90	80	150	130	90	80									
Лыжи (км)													300	250	250	200	200
Общий объем	240	210	390	240	750	580	290	230					300	250	250	200	200
Подвижные игры, спорт, игры (ч.)			8		8		14		14		14						

**План-схема построения
тренировочных нагрузок в
годовом цикле подготовки
лыжников-г тренировочном этапе**

Средства подготовки тренировок	Подготовительный период										Соревновательны						
	Месяц года																
	VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		I		I
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Бег, ходьба, имитация (км)	200	180	350	250	600	470	200	150									
Лыжероллеры (км)	120	80	140	100	200	130	140	90									
Лыжи (км)												400	300	350	250	250	
Общий объем	320	260	490	360	800	600	340	270				470	300	350	250	250	
Подвижные игры, спорт, игры (ч.)			8		8		14		14		14						

Таблица 8.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учебно-тренировочной группы 1, 2 годов обучения

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Годы обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 60 м, с	-	-	10,8	10,4
Бег 100 м, с	15,3	14,6	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	167	180
Бег 800 м; мин, с	-	-	3,35	3,20
Бег 1000 м; мин, с	3,45	3,25	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9,50
Кросс 3 км; мин, с	-	12,00	-	-
Лыжи классические 3 км; мин, с	-	-	15,20	13,50
Лыжи классические 5 км; мин, с	21,00	19,00	24,00	22,00
Лыжи классические 10 км; мин, с	44,00	40,30	-	-
Лыжи свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	14,30	13,00
Лыжи свободный стиль 5 км; мин, с	20,00	18,00	23,30	21,00
Лыжи свободный стиль 10 км; мин, с	42,00	39,00	-	-

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжни на учебно-тренировочном этапе

Средства подготовки тренировок	Подготовительный период										Соревновательный период							
	Месяц года																	
	VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		I		II	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег, ходьба, имитация (км)	240	200	380	280	650	520	250	200										
Лыжи-роллеры (км)	170	130	160	120	220	150	160	110										
Велосипед (км)	200	180	220	200	250	230	180	130										
Лыжи (км)													450	400	400	350	400	350
Общий объем (км)	610	410	760	600	1120	900	590	440					450	400	400	350	400	350
Спортивные игры (ч.)			10		10		16		16		16							

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжни
на учебно-тренировочном
этапе**

Средства подготовки тренировок	Подготовительный период										Соревновательный пер							
	Месяц года																	
	VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		I		II	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег, ходьба, имитация (км)	260	220	400	300	670	530	270	220										
Лыжи-роллеры (км)	190	150	180	140	240	170	180	130										
Велосипед (км)	220	200	240	220	270	250	200	150										
Лыжи (км)													470	420	420	370	420	370
Общий объем (км)	670	470	820	660	1180	960	650	500					470	420	420	370	420	370
Спортивные игры	12		12		12		16		16									

**План-схема построения тренировочных
нагрузок в годичном цикле подготовк 5 года
обучения на учебно-тренировочном этапе**

Средства подготовки тренировок	Подготовительный период										Соревновательный							
	Месяц года																	
	VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		I		II	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Бег, ходьба, имитация (км)	280	240	490	390	690	550	290	240	50	30	30	20						
Лыжи-роллеры (км)	240	190	230	190	290	220	230	180										
Велосипед (км)	240	220	260	240	290	270	220	170										
Лыжи (км)													520	470	440	390	440	
Общий объем (км)	760	650	910	750	1270	1050	740	590	50	30	30	20	520	470	440	390	440	390
Спортивные игры	12		12		16		16											

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

Вид спорта – лыжные гонки
Группа – НП 1, 2, 3 годов обучения
Ф.И.О. тренера -

ФИО обучающегося	Бег 30 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 200 м (сек.)	Кросс 500 м (м/сек.)	Л
					0,5 км (м/сек.)
	5,2-5,5	120-155			2,34-4,15

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

Вид спорта – лыжные гонки
Группа – УТГ 1, 2 годов обучения
Ф.И.О. тренера -

ФИО обучающегося	Бег 60 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 800 м (м/сек.)	Кросс 2 км (м/сек.)	Классический сти	
					3 км (м/сек.)	5 км (м/сек.)
	8,8-9,1	150-180	2,55-3,05		17,02-14,33	29,14-

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

Вид спорта – лыжные гонки
Группа – УТГ 3, 4, 5 годов обучения
Ф.И.О. тренера -

ФИО обучающегося	Бег 60 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 800 м (м/сек.)	Кросс 2 км (м/сек.)	Классический сти	
					3 км (м/сек.)	5 км (м/сек.)
	7,8-8,8		2,22-2,35		12,46-11,25	21,54-

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке

Вид спорта – лыжные гонки
Группа – НП 1, 2, 3 годов обучения
Ф.И.О. тренера -

ФИО обучающегося	Бег 60 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 400 м (сек.)	Кросс 800 м (сек.)	Л
					0,5 км (м/сек.)
	8,1-8,4	130-160			2,08-3,21

Контрольные нормативы по физической и технической подготовк

Вид спорта – лыжные гонки
Группа – УТГ 1, 2 годов обучения
Ф.И.О. тренера -

ФИО обучающегося	Бег 100 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег1000 м (м/сек.)	Кросс 2 км (м/сек.)	Классический сти	
					5 км (м/сек.)	10 к (м/се)
	12,4-12,8	166-2,05	3,00-3,10		20,48-24,22	43,19-

Контрольные нормативы по физической и технической подготовк

Вид спорта – лыжные гонки
Группа – УТГ 3, 4, 5 годов обучения
Ф.И.О. тренера -

ФИО обучающегося	Бег 100 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Бег1000 м (сек.)	Кросс 3 км (сек.)	Классический сти	
					5 км (м/сек.)	10 к (м/се)
	13,5-14,1		2,54-3,00	10,45-11,20	16,21-18,15	34,02-

Таблица 18.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учебно-тренировочной группы 3, 4, 5 годов обучения

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Годы обучения					
	3-й	4-й	5-й	3-й	4-й	5-й
Бег 60 м, с	-	-	-	10,0	9,5	9,0
Бег 100 м, с	14,1	13,5	13,2	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	216	228	240	191	200	208
Бег 800 м; мин, с	-	-	-	3,05	2,50	2,40
Бег 1000 м; мин, с	3,00	2,54	2,50	-	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	-	9,15	8,45	8,20
Кросс 3 км; мин, с	11,20	10,45	10,20	-	-	-
Лыжи классические 3 км; мин, с	-	-	-	12,10	11,10	10,50
Лыжи классические 5 км; мин, с	17,30	16,40	16,00	20,30	19,00	18,00
Лыжи классические 10 км; мин, с	37,20	35,00	33,10	-	-	-
Лыжи свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	-	11,20	10,30	10,00
Лыжи свободный стиль 5 км; мин, с	17,00	16,10	15,10	19,20	18,10	17,30
Лыжи свободный стиль 10 км; мин, с	35,00	33,00	31,30	-	-	-

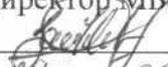
Прошнуровано, пронумеровано:

58

листов

документа

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ



Н. А. Зайнитдинов

« 29 » 09

20 14 г.

