

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояржская детско-юношеская спортивная школа»

Программа рассмотрена и принята на заседании педагогического совета от «31» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждена:
Приказ № 117 от 31.08.2022 г.

02-16

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Дьяков Игорь Александрович – тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

Пояснительная записка.	3
Учебный план	11
для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения.	11
Учебный план	12
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения.	12
Учебный план	13
для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения.	13
Учебный план	14
для спортивно-оздоровительных групп 4-го года обучения.	14
Содержание программы.	15
Программный материал первого, второго, третьего и четвертого года обучения (СОГ). ...	15
Методическое обеспечение программы.	21
Рабочая программа воспитания.	22
Календарный план воспитательной работы.	25
Список использованной литературы.	28

Пояснительная записка.

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, под редакцией С.М. Зверева, ред. «Просвещение», 1986 г. В программе модифицировано количество часов в учебно-тематическом планировании и содержание программы на 4 года обучения. Обновлено содержание разделов программы в соответствии с современными требованиями и актуальными методами и формами работы.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой физкультурно-спортивной направленности. Данная образовательная программа рассчитана на 4 года обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 8 до 17 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий с использованием компьютерной техники (2 занятия по 30 минут с периодичностью 3 раза в неделю). Образовательный процесс организовывается в форме теоретико-практических занятий с изучением соответствующего текстового, графического, аудио, видео материала и самостоятельным выполнением практических заданий и упражнений под контролем тренера-преподавателя с применением ресурсов телекоммуникационных сетей и специального программного обеспечения.

Календарный учебный график.

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1 сентября	30 июня	42	252	6	3 раза по 2 академических часа

Реализация данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа включает в себя следующие разделы:

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Всероссийский физкультурный комплекс ГТО»;
- «История развития лыжных гонок»;
- «История развития лыжных гонок в России»;

- «Строение и функции организма человека»;
- «Гигиена, самоконтроль, техника безопасности»;
- «Правила соревнований по лыжным гонкам»;
- «Общая и специальная физическая подготовка»;
- «Основы техники и тактики лыжных гонок»;
- «Контрольные старты и соревнования»;
- «Контрольные испытания»;
- «Воспитательная работа»

Актуальность и новизна программы.

На протяжении последних лет ухудшается состояние здоровья населения Российской Федерации, о чем свидетельствует медицинская статистика. Особенно актуально стоит вопрос сохранения и укрепления здоровья детей, ведь именно с детства необходимо закладывать основу здорового образа жизни и укреплять здоровье подрастающего поколения.

Одним из путей решения данной проблемы является активизация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях. Прежде всего, это повышение двигательной активности обучающихся, которая не должна ограничиваться только уроками физической культуры. Дети должны активно заниматься спортом во второй половине дня: в спортивных секциях, кружках, объединениях, чему должна предшествовать целенаправленная работа по привитию интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Цели и задачи.

Основной целью реализации программы является создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области «лыжных гонок». Основой подготовки обучающихся по программе является универсальность в овладении технико-тактическими лыжными ходами. В связи с этим дополнительной общеобразовательной программой ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости;
- обучение технике лыжным ходам;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризация «лыжных гонок».

Ожидаемые результаты.

В результате реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по лыжным гонкам, обучающиеся должны освоить технику передвижения коньковыми ходами, технику передвижения классическими ходами, теоретические знания об истории спорта и лыжных гонок, об основах физиологии и техники безопасности, правила соревнований «лыжных гонок»; должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Критерии оценки результативности реализации программы.

Результативность реализации программы определяется при помощи контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год в конце каждого полугодия. Контрольные нормативы включают в себя:

Тестирование по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места;
2. Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с.

Тестирование по специальной физической подготовке:

1. Бег 1000 м;
2. Подтягивания – Муж.
3. Отжимания из упора лежа – Жен.

Тестирование по технической подготовленности:

1. Змейка на лыжах 30 метров с объездом 10 фишек без палок;
2. Змейка на лыжах 30 метров с объездом 10 фишек с палками;
3. Выполнение поворота переступанием на лыжах, на скорости по часовой стрелке.

По результатам сдачи контрольных нормативов учащимися определяется уровень освоения программы

Контрольные нормативы.

ДЕВУШКИ:

	п/п	Упражнения:	8-9лет	10 лет	11 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	9	10	12
СФП	1	Бег 1000м. (мин:сек.)	7:20	6:30	5:30
	2	Отжимания из упора лежа(раз)	4	7	8

	п/п	Упражнения:	12 лет	13лет	14-15 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	145	150	160
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	13	14	15
СФП	1	Бег 1000 м. мин:сек.	5:10	4:40	4:10
	2	Отжимания из упора лежа(раз)	10	12	13-15

	п/п	Упражнения:	16-17 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	170
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	24
СФП	1	Бег 1000 м. мин:сек.	3:20
	2	Отжимания из упора лежа(раз)	23-25

ЮНОШИ:

	п/п	упражнения	8-9 лет	10 лет	11 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см;	135	155	165
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	15	17	19
СФП	1	Бег 1000м мин:сек.	5:40	6:10	12.3
	2	Подтягивание на перекладине	2	3	5

	п/п	упражнения	12 лет	13 лет	14-15лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	180	195	210
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	21	23	23
СФП	1.	Бег 1000м мин:сек.	5:00	4:45	3:55
	2	Подтягивание на перекладине (раз)	6	7	9

	п	упражнения	16-17 лет
ОФП	1	Прыжок в длину с места (см)	220
	2	Поднятие туловища из положения лежа на спине руки за головой за 30 с (раз)	24
СФП	1	Бег 1000 м. мин:сек.	3:25
	2	Подтягивания на перекладине (раз)	13

**Контрольные нормативы по технической подготовке.
(юноши и девушки)**

№ п/п	Упражнения (виды испытаний)	8-17 лет
1	Змейка на лыжах 30 метров с объездом 10 фишек без палок	6-3
2	Змейка на лыжах 30 метров с объездом 10 фишек с палками	6-3
3	Выполнение поворота переступанием на лыжах, на скорости по часовой стрелке	6-3

Так же о результативности реализации программы можно судить по результатам участия обучающихся в соревнованиях различного уровня.

Критерии оценки результативности реализации программы в случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий результативность ее реализации определяется при помощи теоретического тестирования, анкетирования. Тестовые задания включают в себя 20 вопросов. Для успешного освоения программного материала обучающийся должен верно ответить не менее чем на 17 вопросов – для детей в возрасте 15-17 лет; на 15 вопросов – для детей в возрасте 11-14 лет; на 13 вопросов – для детей в возрасте 8-10 лет.

Тестовые задания для оценки результативности реализации программы:

1. Длина лыж при классическом ходе:

- а) до уровня глаз ученика
- б) рост с вытянутой рукой
- в) рост ученика

2. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из:

- а) из одного периода и трёх фаз
- б) одного периода и двух фаз
- в) из двух периодов и трёх фаз

3. Где ошибка в технике подъёма « ёлочкой » на лыжах:

- а) задние части лыж не перекрещиваются
- б) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра
- в) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка

4. Предварительное сгибание ноги в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах:

- а) подседание
- б) скольжение
- в) спуск

5. Как называются стойки спусков со склона

А. высокая, средняя, низкая

Б. с выпрямленными ногами и в полуприседе

В. глубокая низкая прямая

6. Основной техникой попеременного двухшажного хода является...

А. широкий скользящий шаг;

Б. попеременная работа палками;

В. сильное отталкивание ногами.

7. Укажите способ поворотов в движении

А. упором, нажимом, разворотом, прыжком

Б. переступанием, упором, «плугом», на параллельных лыжах

В. прыжком, махом, соскальзыванием

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

а) может не уступать лыжню

б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

9. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а. крутизны склона

б. длины палок

в. длины лыж

10. Определите на рисунке торможение «плугом»:

а. 

б. 

в. 

11. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

а. быстроту

б. силу

в. Выносливость

12. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

а) Упором.

б) Переступанием.

в) Плугом.

г) На параллельных лыжах.

13. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал...

а) касанием рукой лыжника;

б) касанием палкой лыж соперника;

в) наезжание на пятки лыж;

г) голосом

14. Способ подъема на склон на лыжах называется:

А) «плугом»;

Б) «упором»;

В) «елочкой»;

Г) «веером».

15. Основной способ передвижения на лыжах:

- а) скольжение
- б) торможение
- в) поворот

16. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- а) Потере равновесия при скольжении;
- б) Укорочению скользящего шага;
- в) Снижению силы отталкивания ногой;
- г) Снижению отталкивания рукой.

17. К попеременным ходам относится...

- а) бесшажный ход.
- б) одношажный ход.
- в) двухшажный ход.

18. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является...

- а) сгибание ног в коленях;
- б) чрезмерный наклон туловища вперед;
- в) выставление вперед одной лыжи;
- г) неровная лыжня.

19. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

- а) время проведения занятий;
- б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) рельеф местности.

20. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?

- А. активнее двигаться;
- Б. растереть обмороженный участок тела снегом;
- В. сообщить товарищу;
- Г. сообщить тренеру.

Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации программы необходима соответствующая материально-техническая база, включающая следующие спортивные сооружения, снаряжение и инвентарь:

- Плавательный бассейн - 1 шт.
- Оборудование и спортивный инвентарь общего пользования:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	14
2.	Крепления лыжные	пар	14
3.	Палки для лыжных гонок	пар	12
4.	Лыжероллеры	пар	5
5.	Ботинки лыжные	пар	12
6.	Шлем для лыжероллеров	шт	5

Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	Формы аттестации и контроля
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	Устный опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1	1	1	Устный опрос
3	История развития лыжных гонок	1	1	1	1	Устный опрос
4	История развития лыжных гонок в России	3	3	3	3	Устный опрос
5	Строение и функции организма человека	3	3	3	3	Устный опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	2	2	2	2	Устный опрос
7	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2	2	2	Устный опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	100	100	98	96	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9	Основы техники и тактики лыжных гонок	99	99	101	103	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Контрольные старты и соревнования	25	25	25	25	-
11	Контрольные испытания	10	10	10	10	-
12	Воспитательные работа	5	5	5	5	-
	ИТОГО	252	252	252	252	

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 1-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Устный опрос
3	История развития лыжных гонок	1	1		Устный опрос
4	История развития лыжных гонок в России	3	3		Устный опрос
5	Строение и функции организма человека	3	3		Устный опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	2	2		Устный опрос
7	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		Устный опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	100	2	98	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9	Основы техники и тактики лыжных гонок	99	3	96	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Контрольные старты и соревнования	25	1	24	-
11	Контрольные испытания	10		10	-
12	Воспитательная работа	5	3	2	-
	ИТОГО	252	22	230	

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 2-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Устный опрос
3	История развития лыжных гонок	1	1		Устный опрос
4	История развития лыжных гонок в России	3	3		Устный опрос
5	Строение и функции организма человека	3	3		Устный опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	2	2		Устный опрос
7	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		Устный опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	100	2	98	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9	Основы техники и тактики лыжных гонок	99	3	96	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Контрольные старты и соревнования	25	1	24	-
11	Контрольные испытания	10		10	-
12	Воспитательная работа	5	3	2	-
	ИТОГО	252	22	230	

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 3-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Устный опрос
3	История развития лыжных гонок	1	1		Устный опрос
4	История развития лыжных гонок в России	3	3		Устный опрос
5	Строение и функции организма человека	3	3		Устный опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	2	2		Устный опрос
7	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		Устный опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	98	2	96	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9	Основы техники и тактики лыжных гонок	101	3	98	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Контрольные старты и соревнования	25	1	24	-
11	Контрольные испытания	10		10	-
12	Воспитательная работа	5	3	2	-
	ИТОГО	252	22	230	

**Учебный план
для спортивно-оздоровительных групп 4-го года обучения.**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО	1	1		Устный опрос
3	История развития лыжных гонок	1	1		Устный опрос
4	История развития лыжных гонок в России	3	3		Устный опрос
5	Строение и функции организма человека	3	3		Устный опрос
6	Гигиена, самоконтроль, техника безопасности	2	2		Устный опрос
7	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		Устный опрос
8	Общая и специальная физическая подготовка	96	2	94	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
9	Основы техники и тактики лыжных гонок	103	3	100	Тестирование по контрольным нормативам. (Теоретическое тестирование. Анкетирование – при применении электронного обучения и дистанционных технологий)
10	Контрольные старты и соревнования	25	1	24	-
11	Контрольные испытания	10		10	-
12	Воспитательная работа	5	3	2	-
	ИТОГО	252	22	230	

Содержание программы.

Программный материал первого, второго, третьего и четвертого года обучения (СОГ).

Раздел 1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. История. Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины. Становление системы Физической подготовки и спорта в стране. Значимые вехи, факты, события, личности.

Раздел 2. Всероссийский физкультурный комплекс ГТО.

Теория: Возникновение, развитие, сущность физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в стране. Нормы, требования.

Раздел 3. История развития лыжных гонок.

Теория: Год рождения лыжных гонок. Основатель лыжных гонок. Родина лыжных гонок среди школьников. Соревнования по лыжным гонкам среди школьников. Описание соревнований лыжных гонок.

Раздел 4. История развития лыжных гонок в России.

Теория: Становление лыжных гонок в России. Значимые вехи, имена, деятели. Спортивные клубы. Результаты.

Раздел 5. Строение и функции организма человека.

Теория: Общие сведения о строении организма человека, физиологии и протекающих в нем процессах.

Раздел 6. Гигиена, самоконтроль, техника безопасности.

Теория: Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного от ношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм и соблюдение техники безопасности при занятиях волейболом.

Раздел 7. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Теория: Правила соревнований по лыжным гонкам. Правила Состав команды в соревнованиях разного уровня, форма лыжника, нарушения.

Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для становления и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практика:

Строевые упражнения. Понятие о строе-шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание мяча в цель, на дальность.

Раздел 9. Основы техники и тактики лыжных гонок

Теория: Техника - основа спортивного мастерства. Классификация техники, тактики. Целесообразность применения отдельных технических приемов разного рода соревнований.

Задача спортсмена в лыжных гонках – преодолеть дистанцию, используя разрешенные способы передвижения на лыжах быстрее всех своих соперников. Выбор из

всего разнообразия определяется суммой трех факторов: 1) вида соревнований и особенностей трассы; 2) погодными условиями и состоянием снежного полотна; 3) предпочтениями спортсмена. Лыжная трасса состоит из равнин, подъемов и спусков различной крутизны и для скорейшего прохождения каждого участка трассы, гонщики используют разные стили передвижения. Пройти всю дистанцию одним лыжным ходом достаточно тяжело и не эффективно, так как скорость передвижения на отдельных участках будет заметно ниже оптимальной. В лыжном спорте существует два основных стиля: 1) коньковый и 2) классический. Спортсмены для скорейшего набора скорости и грамотного распределения сил по дистанции используют разнообразие лыжных ходов, не смотря на то, что смена хода немного усложняет движение, и замедляет скорость спортсмена, но позволяет грамотно распределять силы по дистанции. Так Е. Андерсон (2010) в своей работе отмечает, что спортсмены в среднем за 1,5 км гонку меняют ход 29,1 раз. Для успешного, быстрого прохождения дистанции лыжнику нужно сочетать такие качества как, развиваемая мощность и экономичность.

Рассмотрим лыжные ходы, используемые гонщиками подробнее:

Классический стиль представляет следующие ходы:

1) попеременный двухшажный классический ход

Этот ход немного схож с ходьбой и бегом, но только в попеременном двухшажном классическом ходе теряется кинетическая энергия за счет сопротивления лыж.

Попеременный двухшажный классический ход, как показано на рис. 1.1. применяется в основном на равнинах и пологих подъемах, при старте и финише попеременный двухшажный ход спортсмены не используют, так как нельзя быстро набрать скорость. В плане энергозатрат этот ход является самым экономичным из классических ходов.



Рис. 1.1. Попеременный двухшажный классический ход

2) одновременный одношажный ход.

Во время одновременного одношажного классического хода спортсмен выполняет одно отталкивание руками и один толчок правой или левой ногой.



Рис. 1.2. Одновременный одношажный ход

3) Одновременный бесшажный ход.

Этот ход является универсальным, так как используется как в классическом стиле, так и в коньковом. Бесшажный ход требует от спортсменов отличной физической подготовки, так как этот ход наиболее взрывной и относится к скоростно-силовым ходам. Элита лыжных гонок может развить максимальную силу 430 Н в течении 0.05 секунд. Этот ход вызывает огромный интерес у ученых, так как во время применения одновременного бесшажного хода у спортсменов наибольшее количество энергии производится в бедрах, спине и плечах. В этом ходе задействованы и многие другие мышечные группы, но максимальная мощность усилий приходится на верхние и нижние части тела, и не зависит от скорости передвижения спортсмена.

Преимуществом этого хода является правильное выполнение техники, а именно перед постановкой палок спортсмен должен выйти на носки вынося тело вперед лыж, используя энергию собственного веса спортсмен делает мощный толчок - прокат и не затрачивает на это так много усилий как при отталкивании без выхода на носки.

Рассмотрим влияние предварительного высокоинтенсивного передвижения одновременным бесшажным ходом на последующие характеристики попеременного двухшажного лыжного хода. Результаты были следующими, у спортсменов имеющих отличную физическую форму и правильную технику выполнения, предварительное передвижение одновременным бесшажным ходом не влияет на скорость потребления кислорода при передвижении попеременным двухшажным ходом в моделируемой гонке с интенсивностью ~ 90% от МПК.

При выполнении одновременного бесшажного хода, как показано на рис. 1.3. скорость передвижения высокая, а достигается это за счет возрастания нагрузки на мышцы верхнего плечевого пояса и увеличением силы отталкивания палками как минимум в 3 раза. Однако это не влияет на перераспределение силы отталкивания палками и угла сгибания стопы, характеристик цикла и кардиореспираторных показателей в течение последующего передвижения попеременным двухшажным ходом.

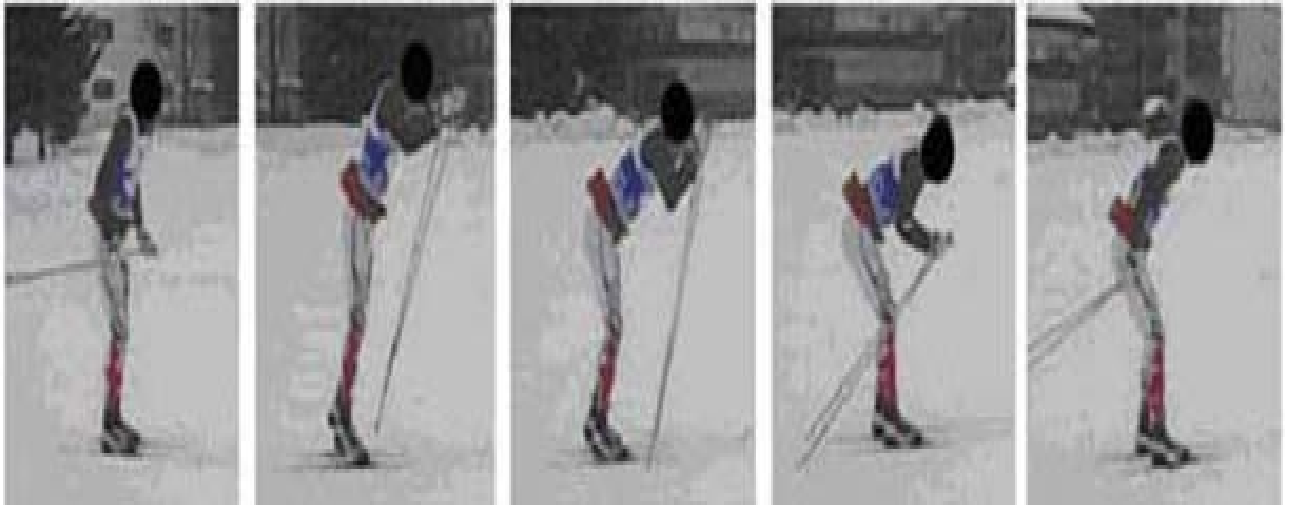


Рис. 1.3. Одновременный бесшажный ход

Коньковый стиль: одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант).

При этом ходе спортсмен делает один толчок руками (палками) на два шага ногами. Наиболее эффективен в подъемы, но так же используется при больших скоростях и усталости спортсмена, требует меньше усилий в отличии от одношажного конькового хода.

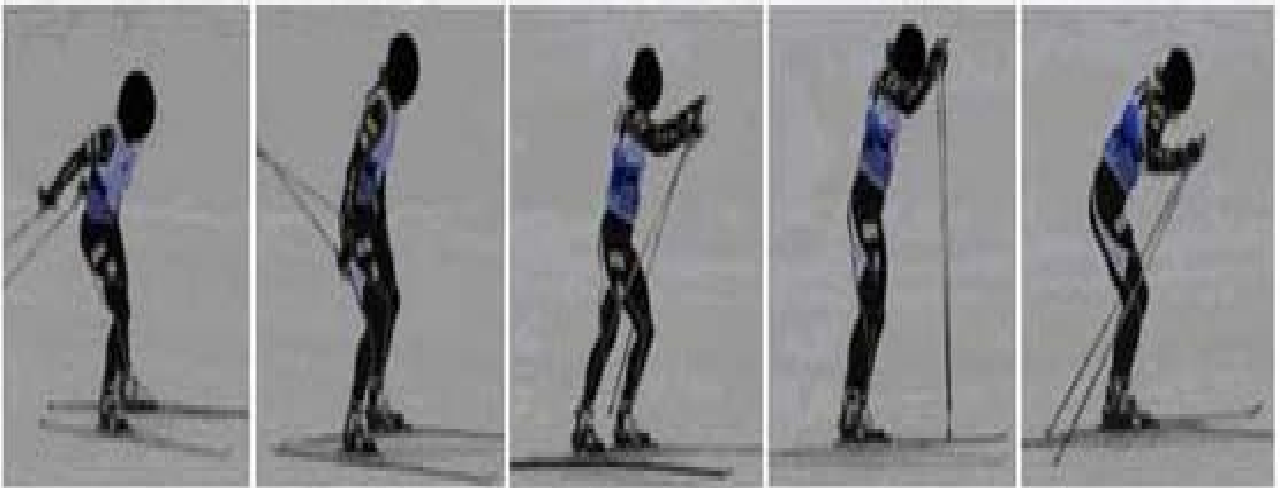


Рис. 1.4. Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)

Одновременный двухшажный коньковый ход (вариант в подъем).

Так же как и при равнинном варианте на два шага ногами делается одно отталкивание руками, но вот лыжи ставятся шире (40°) к направлению движения.

Специалисты Норвежского университета науки и технологии исследовали эффективность техники одновременным двухшажным коньковым ходом в подъем, при передвижении спортсмена с отталкиванием сильнейшей стороны. Естественно эффективнее преодолевать подъемы при отталкивании ведущей, сильнейшей стороны, так как спортсмену привычнее (легче) выполнять отталкивание толчковой ногой и рукой, так же при отталкивании ведущей стороной техника не нарушается и спортсмен не тратит лишние усилия на преодоление подъема любой интенсивности. В то время как эффективность отталкивания неведущей по силе стороной снижается.



Рис. 1.5. Одновременный двухшажный коньковый ход (вариант в подъем)

Одновременный одношажный коньковый ход.

На один скользящий шаг приходится одно отталкивание руками. То есть спортсмен выполняет отталкивание руками под каждый шаг. Этот ход используют спортсмены для набора и поддержания максимальной скорости именно поэтому одновременный одношажный коньковый ход требует от спортсмена большей физической, а так же технической подготовки. Только элитные спортсмены используют этот ход в крутые подъёмы, не снижая интенсивности. Одновременный одношажный коньковый ход по суммарному передвижению лыжника на каждый шаг, меньше по суммарной длине, чем одновременный двухшажный коньковый ход, так как спортсмен при одношажном ходе ставит лыжи уже, чем при двухшажном и прокат при одношажном больше направлен вперёд, а при двухшажном прокат, направлен в сторону.

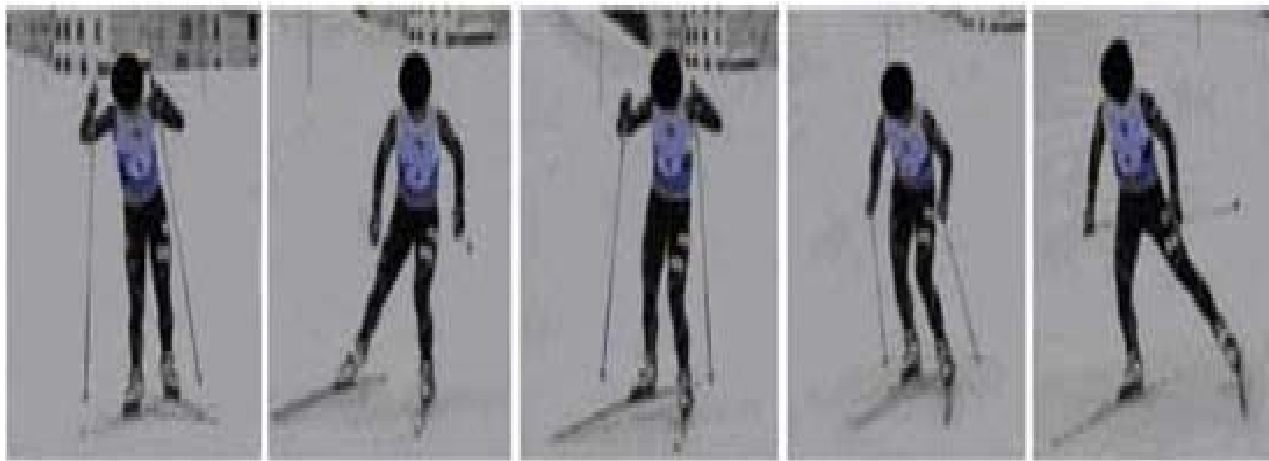


Рис. 1.6. Одновременный одношажный коньковый ход

Полукопный ход.

В основном используется для быстрого прохождения поворотов. Одна лыжа всегда скользит прямо, а вторая делает отталкивание.

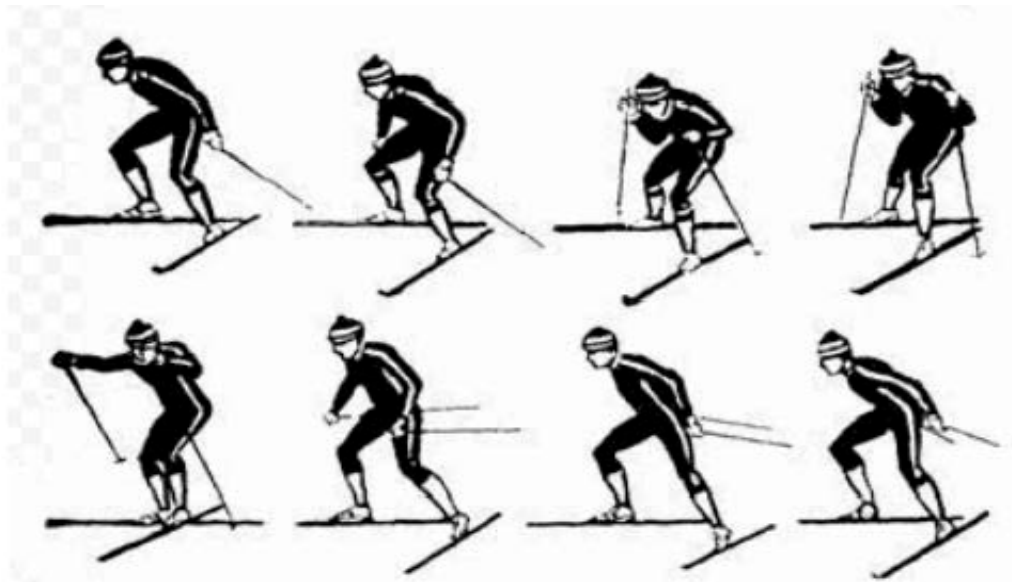


Рис. 1.7. Полуконьковый ход

Попеременный коньковый ход без отталкивания палками.

Этот ход в основном используют на равнинах, спортсмен работает только ногами, палки не работают, возможны махообразные движения руками, попеременный ход относится к скоростно - силовым вариантам технической подготовки.

Спортсмен способен развить силу отталкивания ногами 1600Н. Так же сравнили движения лыжников попеременным коньковым ходом без участия рук и работу ногами с помощью махообразных движений руками, было выяснено, что без участия рук скорость лыжника и прокат остается такой же, а при помощи рук на максимальной скорости длина проката увеличивается.

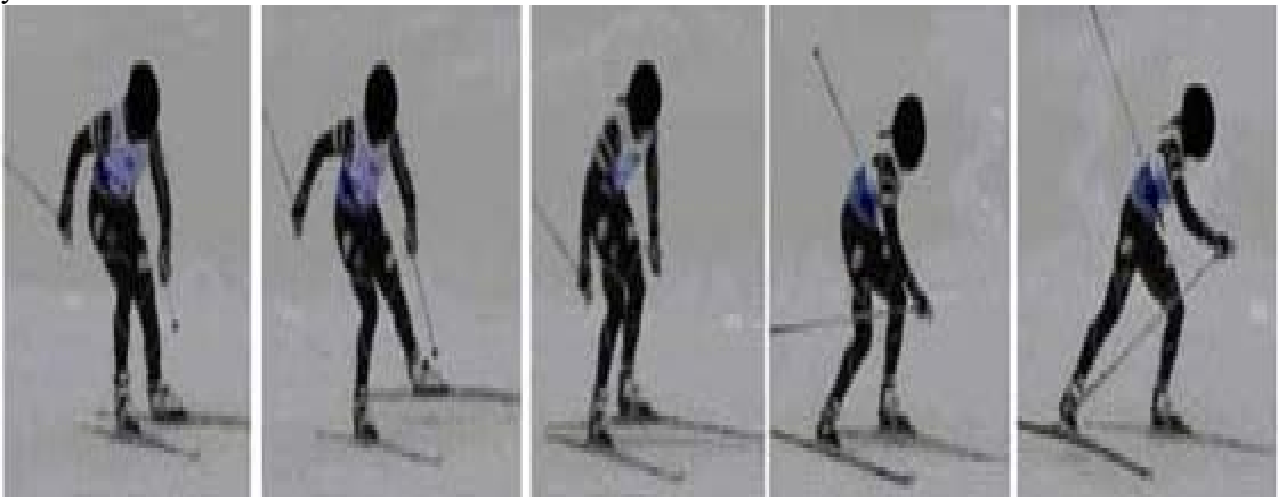


Рис. 1.8. Попеременный коньковый ход без отталкивания палками

Скоростной (прыжковый) вариант одновременного двухшажного хода при передвижении на высокой скорости в подъем. Данный вариант используют только сильные, подготовленные лыжники, спортсмен оставляет длину цикла такой же, а вот скорость увеличивает в разы, это очень энергозатратный процесс, но зато экономит время прохождения подъема.

Спортсмен при использовании прыжкового варианта одновременного двухшажного хода взлетает (вспрыгивает) в горку.

Раздел 10. Контрольные старты и соревнования.

Теория: Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных соревнований. Устранение ошибок.

Практика: Соревнования по подвижным играм с элементами техники лыжных гонок. «Весёлые старты». Соревнования лыжным/лыжероллерным гонкам.

Раздел 11. Контрольные испытания.

Практика: Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке 2 раза в год в конце 1 и 2 полугодия в форме тестирования по контрольным нормативам (декабрь, май).

Раздел 12. Воспитательная работа.

Теория: Проведение тематических бесед о здоровом образе жизни, этике, товариществе, нравственности. Воспитательная работа в ходе проведения занятий.

Практика: Организация и проведение в течение года в каникулярное время учебно-тематических экскурсий, тематических мероприятий.

Методическое и информационное обеспечение программы.

Методические рекомендации по выполнению обучающимися контрольных нормативов.

1. **Бег 30 м.** По свистку спортсмены стартуют, время засекается секундомером в момент пересечения финишной линии.

2. **Бег 1000 м.** По свистку спортсмены стартуют, время засекается секундомером в момент пересечения финишной линии.

3. **Прыжок в длину с места.** Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. **Подтягивание/отжимания.** Из виса на прямых руках, захват сверху, подтягивать туловище до положения: подбородок над перекладиной. Туловище прямое, ноги не сгибать.

Из упора лежа, локти разгибать в локтевых суставах, касаться грудью «кнопки», спину не прогибать, ноги вместе.

5. **Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.** Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат (ноги не держать), руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

Рабочая программа воспитания.

Рабочая программа воспитания обучающихся МБУДО «Краснояржская ДЮСШ» определяет содержание и организацию воспитательной работы в учреждении и является частью образовательной программы.

Программа разработана в соответствии с федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и федеральным законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» и Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

Цель: создание условий и образовательно-воспитательного пространства, способствующего развитию индивидуальных задатков, качеств личности, формированию мотивации к познанию, личностно-профессиональному самоопределению, творческой активности в различных сферах социально-значимой деятельности, социализации, и самореализации.

Основные задачи воспитания обучающихся:

1. Обеспечить условия для развития личности, органически сочетающую в себе стремление к самореализации и уважение к правам и интересам других людей; высокую инициативу и ответственность, гражданские и нравственные качества; способность к достижению личностного и общественного благополучия
2. Формировать у каждого ребенка активную жизненную позицию, включающую способность брать на себя ответственность, участвовать в принятии и реализации совместных решений, участвовать в общественной жизни, обладать потребностью самосовершенствования, уметь адаптироваться в условиях современного мира, иметь научное мировоззрение, обладать чувством патриотизма, иметь стремление овладевать ценностями мировой и отечественной культуры, историческим прошлым, умением вести здоровый образ жизни.
3. Повысить эффективность взаимодействия субъектов воспитательного процесса.

Программа реализуется по 8 направлениям:

- Гражданское воспитание
- Патриотическое воспитание
- Духовное и нравственное воспитание
- Приобщение детей к культурному наследию
- Популяризация научных знаний
- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
- Экологическое воспитание

Содержание программы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы
1.	Гражданское	• мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на

	воспитание	<p>традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие культуры межнационального общения; • формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; • воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; • развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; • развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; • формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; • мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.
2.	Патриотическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • мероприятия по формированию российской гражданской идентичности; • формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; • развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
3.	Духовное и нравственное воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); • формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; • развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; • содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; • оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4.	Приобщение детей к культурному наследию	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; • приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; • гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей; • приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
5.	Популяризация научных знаний	<ul style="list-style-type: none"> • содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; • повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; • формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; • развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; • использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	<ul style="list-style-type: none"> • воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; • формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; • развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; • содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.
8.	Экологическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> • развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; • воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Воспитательная работа осуществляется в ходе учебно-тренировочного занятия по направлениям, указанным в программе в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Содержание работы	Месяц											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь		
1.	Гражданское воспитание	мероприятия для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;	+									+		
		развитие культуры межнационального общения;		+									+	
		формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;			+									
		воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;				+								
		развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;					+							
		развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;						+						
		формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;								+				
		мероприятия, способствующие правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.									+			
2.	Патриотическое воспитание	мероприятия по формированию российской гражданской идентичности;	+					+				+		
		формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;		+					+				+	
		мероприятия направленные на ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления			+						+			

		истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;											
		развитие у детей уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;				+					+		
3.	Духовное и нравственное воспитание	развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	+						+				
		формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;		+						+			
		развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;			+						+		
		содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;				+						+	
		оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.					+						+
4.	Приобщение детей к культурному наследию	воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;	+				+					+	
		приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;			+			+					+
		гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;				+				+			
		приобщение к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;					+				+		
5.	Популяризация научных знаний	содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;	+		+		+			+		+	
		повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.			+		+		+		+		+
6.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;	+				+					+	
		формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;			+				+				+
		использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;				+				+			
		развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика					+					+	

		наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;											
7.	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	воспитание у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;	+				+				+		
		формирование у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;		+				+				+	
		развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;				+				+			
		содействие профессиональному самоопределению, приобщение детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.				+				+			
8.	Экологическое воспитание	развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;	+		+		+		+		+		
		воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.		+		+		+		+		+	

Список использованной литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Издание третье, переработанное и дополненное /Под редакцией С.М. Зверева. – М: Просвещение, 1986 г.