

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области «Тавдинский техникум им. А.А.Елохина»

Рассмотрено  
на заседании методической  
комиссии  
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждаю  
Директор  Е.А. Санникова  
«28» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЕКЦИИ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

2020г

**Организация-разработчик:**

ГАПОУ СО «Тавдинский техникум им.А.А.Елохина»  
Свердловская область, город Тавда, улица Шоссейная, дом 5.  
Телефон: 8 (34360) 5-24-62  
Факс: 8 (34360) 5-22-62  
Адрес электронной почты: [tavdateh@gmail.com](mailto:tavdateh@gmail.com)

**Составитель программы:**

Богданович Юрий Николаевич, руководитель физического воспитания ГАПОУ СО  
Тавдинский техникум им. А.А.Елохина.

## *Пояснительная записка*

Рабочая программа для учебной группы по лыжной подготовке составлена на основе примерной типовой программы для учреждения дополнительного образования студентов. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати. Программа включает, пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала.

Воспитывающий характер процесса обучения позволяет решать на тренировочных занятиях задачи по воспитанию морально-волевых и эстетических качеств учащихся. Развивающая направленность учебно-воспитательного процесса обеспечивает развитие физических способностей занимающихся, которые органически сочетаются с формированием у обучающихся определенных знаний. Активная мыслительная деятельность на учебно-тренировочных занятиях способствует быстрому прохождению изучаемого материала, а двигательные умения и навыки, приобретенные путем сознательного усвоения, оказываются более прочными. Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания на занятиях лыжной подготовки, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно координационно-сложного двигательного действия, неразрывно связан с активной умственной работой. Лыжный спорт в районах со снежной зимой — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Он включен в программы физического воспитания средних школ, профессионально-технических училищ, техникумов, вузов.

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

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные

движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно- тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

### ***Цели и задачи стоящие перед учебной группой на текущий учебный год***

#### **Цели:**

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся;
- Воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

#### **Задачи:**

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

## *Тематическое планирование работы лыжной секции*

<b>№ п.п.</b>	<b>Наименование работы</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Теоретическая подготовка	<b>10</b>
2.	Общая физическая подготовка	<b>35</b>
3.	Специальная физическая подготовка	<b>20</b>
4.	Работа в зоне соревновательной деятельности	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>75</b>

### *Виды лыжного хода*

Виды лыжного спорта включают отдельные способы передвижения на лыжах и отдельные приемы техники. Систематизация сложившихся в спортивной практике видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах и отдельных приемов техники, а также деление их на группы позволяет:

- представить, из чего складываются виды лыжного спорта;
- определить взаимосвязь различных упражнений;
- облегчить овладение классификацией;
- изложить способы передвижения на лыжах в стройном порядке.

Основным признаком распределения способов передвижения на лыжах по различным группам являются его назначение и форма выполнения движений.

Единая терминология позволяет без разноречивых толкований разрабатывать учебные руководства, программы, различные методические материалы и облегчает процесс обучения и тренировки.

**Лыжные гонки** — гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

#### **Классический стиль**

К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двушажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении — и на подъёмах средней крутизны (до

5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

**Свободный стиль** «Свободный стиль» подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку «классический» ход уступает в скорости «коньковому», «свободный стиль» является, по сути, синонимом «конькового хода». Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл. Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъёмах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъёмах до 10-12°).

### ***Основные виды лыжных гонок***

Соревнования с отдельным стартом

Соревнования с общим стартом

масс-старт

Гонки преследования

Эстафеты

Индивидуальный спринт

### ***Тематическое планирование тренировок***

№ п.п.	Содержание занятий	Количество часов	
		теория	практика
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение лыжной подготовки, упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	
2.	История возникновения лыжного спорта в России.	1	
3.	Основные виды лыжных гонок	2	
4.	Работа в зоне соревновательной деятельности		10
5.	Эстафетный бег	2	
6.	Соревнования с отдельным стартом	2	
7.	Отталкивание ногой в сторону скользящим упором с отведением носка лыжи в сторону		4
8.	Коньковый ход без отталкивания руками		4
9.	Развитие физических качеств		6
10.	Развитие силовых качеств		6
11.	Полуконьковый ход		6

12.	Одновременный двушажный ход		6
13.	Развитие скоростных качеств		6
14.	Развитие выносливости		4
15.	Одновременный одношажный ход		6
16.	Попеременный двушажный ход		5
17.	Методика отработка старта	2	2
ИТОГО		10	65

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования силы, выносливости, гибкости, ловкости и скоростных способностей спортсмена. Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых этапах, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

#### *Развитие физических качеств*

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств спортсмена: силы, выносливости, гибкости, скорости и ловкости. Без развития этих качеств невозможно решить задачи технической и тактической подготовки.

#### *Методы развития силы*

Основным средством воспитания силовых способностей служат силовые упражнения. Методика развития силовых способностей включает два направления:

Первое направление. "экстенсивные" методы — использование непредельных отягощений с предельным числом повторений. Эти методы используются тогда, когда необходимо: увеличить физиологический поперечник мышц; функционально подготовить организм спортсмена к последующим силовым нагрузкам повышенной интенсивности; обеспечить развитие силовой выносливости, 5-15 повторений в одной серии, при отягощении 60-80% по отношению к максимальному для данного спортсмена.

Второе направление. "интенсивные" методы — использование предельных и около предельных отягощений. Однократное выполнение упражнения с отягощением 80-100% по отношению к максимальному для данного спортсмена.

### *Развитие выносливости*

При развитии общей выносливости широко используются методы, направленные на увеличение аэробных возможностей организма. К их числу относятся методы длительного непрерывного упражнения с равномерной и переменной нагрузкой.

Также, для развития специальной выносливости используются методы, частично моделирующие соревновательные нагрузки. В этой группе методов можно выделить два методических подхода:

1. Использование эффекта суммации отдельных нагрузок, каждая из которых меньше соревновательной, но в своей сумме, общая нагрузка превышает соревновательную.
2. Выполнение нагрузок более продолжительных, чем соревновательные.

Сами соревнования являются важнейшим методом развития выносливости. Достаточно большое внимание в подготовке спортсмена следует уделять развитию силовой выносливости. Методика развития силовой выносливости сводится к увеличению объема работы. Для проверки уровня развития общей выносливости наиболее часто используют бег на 3000-5000 м, лыжные гонки 5-10 км.

### *Развитие скоростных способностей*

Основным средством развития быстроты являются упражнения выполняемые с предельной или околопредельной скоростью. Для этого используется ряд методических подходов:

1. Облегчение внешних условий выполнения упражнения.
2. Эффект "ускоряющего последствия". Замечено, что после выполнения действия с отягощением, то же самое действие без отягощения выполняется с повышенной скоростью.
3. Создание наглядного ориентира на маршруте позволяет существенно увеличивать скорость движения спортсмена. Этот эффект используется к примеру в парных гонках, в гонках за лидером.
4. Эффект "разгона". Для этого используется предстартовый разгон или бег с предельной скоростью с "ходу", бег под уклон

Упражнения на скорость предъявляют высокие требования к организму спортсмена и приводят к быстрому утомлению. А при появлении признаков утомления у спортсмена резко снижается способность к формированию скоростных качеств. Но при развитии скоростной выносливости, требуется выполнять скоростные нагрузки именно на фоне утомления.



Оценка уровня развития скоростных способностей должна проводиться в соревновательной форме, в обстановке жесткого соперничества.

### **3.3 Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на формирование у лыжника двигательных навыков. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

*Общая техническая подготовка* предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

*Специальная техническая подготовка* направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена.

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

1. Разучивание технического приема по частям,
2. Выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях,
3. Закрепление или стабилизация навыка.
4. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах,
5. Выполнение приема в реальных и в усложненных условиях (например, в плохих погодных условиях, в состоянии утомления),
6. Окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

### **3.4 Тактическая подготовка**

*Спортивная тактика* — это искусство ведения спортивной борьбы. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления.

Для этого тренер может использовать анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и их циклов, участия в соревнованиях. Необходимо привлекать спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработке недельных, месячных, годовых и многолетних циклов подготовки.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни

разрабатывал спортсмен тактический план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

### **3.5 Психологическая подготовка**

Различают три вида психологической подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия.

Общая психологическая подготовка обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в питании и отдыхе), а также за счет выполнения повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена на создание у спортсмена состояния "боевой готовности" к определенному сроку (к старту).

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает — волевая подготовка. Она направлена на формирование у спортсмена таких волевых качеств, как: решительность, смелость, воля к победе, терпение, настойчивость и др. Волевая подготовка связана с преодолением трудностей. Формирование волевых качеств зависит от того, какие трудности в своей деятельности преодолевает спортсмен.

### **3.6 Отдельное тренировочное занятие и принципы его построения**

Тренировочное занятие строится по определенным правилам. Независимо от продолжительности и направленности, в тренировке выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть — это разминка. Ее задачами являются: подготовка организма спортсмена к нагрузке, разогревание мышц и связок, выведение на более высокий уровень функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизация нервной системы. По времени, разминка занимает 15-25% от продолжительности всей тренировки.

При проведении разминки следует придерживаться нескольких правил:

1. Разминка начинается с ходьбы и легкого бега, до появления пота (он свидетельствует об активизации деятельности сердечно-сосудистой системы и энергообмена),
2. Вначале прорабатывается верхняя часть тела, далее разминается туловище и затем нижний пояс и ноги,
3. Последовательность выполняемых движений следующая: вначале выполняются вращательные движения, далее движения на "растяжку", рывковые упражнения, и в конце - силовые упражнения,
4. Начинается разминка с упражнений малой интенсивности и к концу разминки интенсивность выполнения нагрузки доводится до максимума,
5. Вначале выполняются нагрузки общефизической направленности, потом специальной направленности.

Задачами основной части тренировки является повышение тренированности организма, формирование физических качеств (силы, выносливости, ловкости, скорости, гибкости) и совершенствование технико-тактических способностей. По времени, основная часть занимает 60-80% от продолжительности тренировки.

Задачами заключительной части тренировки является снятие физической и психологической напряженности возникших в ходе тренировки. По времени, эта часть занимает 2-5% от продолжительности тренировки.

### **3.7 Закономерности построения тренировочного процесса**

Принципы построения тренировочного процесса:

1. Тренировка должна быть направлена к максимуму достижений и разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена.
2. Общая и специальная подготовка должна строиться как единое целое. На одних этапах совершенствования спортсмена преобладает общая подготовка, на других — специальная. Но оба эти вида подготовки должны быть взаимосвязаны дополняя друг друга
3. Тренировочный процесс должен быть непрерывным. Непрерывность обеспечивается взаимосвязанностью всех циклов тренировки (микро-, мезо- и макроциклов) в многолетнем тренировочном процессе.
4. Нагрузки в спортивной тренировке должны нарастать постепенно. Это связано с физиологией человеческого организма. В то же время весь тренировочный процесс должен быть направлен к выполнению максимальных тренировочных нагрузок, так как именно нагрузки

близкие к предельным и приводят к увеличению функциональных возможностей спортсмена.

### *Структура малых тренировочных циклов*

Отдельные тренировочные занятия комплектуются в недельные циклы — микроциклы. Существует несколько вариантов построения недельного цикла, но наиболее квалифицированные спортсмены тренируются в режиме: шесть тренировочных дней и один день отдыха, в который, как правило, проводится баня. Во время предсоревновательных сборов, тренировочный цикл строится еще жестче: шесть тренировочных дней в неделю, по две тренировки в день.

Рассмотрим два классических варианта построения микроциклов.

В первом варианте каждое последующее тренировочное занятие попадает в фазу полного восстановления и сверхвосстановления работоспособности спортсмена после полученной нагрузки. Число занятий в микроцикле, их интенсивность и интервалы между ними зависят от ряда конкретных обстоятельств, в частности: от уровня тренированности и квалификации спортсменов; периодов и этапов тренировки. Нередко после дня отдыха тренированность спортсменов несколько снижается.

Во втором варианте, каждое последующее занятие проводится на фоне недовосстановления работоспособности. В организме спортсмена к концу микроцикла накапливается утомление и создается мощный стимул для восстановления и сверхвосстановления во время отдыха. Каждый новый микроцикл должен начинаться на фоне сверхвосстановления от предыдущего микроцикла. Этот вариант построения микроциклов отличается повышенной плотностью.

Конечно, не все занятия в микроцикле равноценны. Выделяют основные (ударные) тренировочные занятия и вспомогательные. Одна тренировка может быть направлена на развитие силы, другая — скоростных качеств. Одна на развитие аэробных возможностей, другая — анаэробных.

### *Правила построения круглогодичного цикла*

1. Чем быстрее набирается спортивная форма, тем быстрее она утрачивается. И наоборот, чем продолжительнее подготовительный период, тем дольше спортсмен может сохранять пик формы.
2. Чем больший объем нагрузок выполнен спортсменом в подготовительном периоде круглогодичного цикла, тем больший объем соревновательных нагрузок он сможет выдержать.
3. При планировании нагрузок в круглогодичном цикле следует придерживаться определенной последовательности. В начале

подготовительного периода увеличивается объем общефизических нагрузок (ОФП), потом специальных (СФП), далее нарастает объем технической подготовки, тактической и психологической. В начале круглогодичного цикла нарастают объемы нагрузок, которые выходят к своему пику во второй половине подготовительного периода. Выйдя на пик объемов нагрузки следует начинать выводить на пик интенсивность тренировочных нагрузок.

4. Если спортсмен вышел на пик формы и она, пройдя фазу стабилизации, начала утрачиваться, то не надо пытаться ее удержать силой. Лучший вариант — дать "форме" возможность частично утратиться, а затем, создав своеобразный эффект восстановления, снова перейти к фазе приобретения формы, увеличивая тренировочные нагрузки и их интенсивность.

5. Если в предыдущем сезоне спортсмен не выходил на пик формы (из-за травмы или пропуска сезона), то в новом сезоне ему потребуется выполнить гораздо больший объем тренировочных нагрузок для достижения этого состояния.

#### **4. Упражнения для овладения коньковыми лыжными ходами**

Эти упражнения используют для овладения как общими для всех коньковых ходов, так и специфичными для каждого хода двигательными действиями. Их выполняют в основном в полной координации движений и контролируют:

- отталкивание ногой в сторону скользящим упором с отведением носка лыжи в сторону - это ключевой отличительный элемент любого конькового хода;
- при постановке на опору скольжение на всей скользящей поверхности плоско поставленной лыжи до окончания отталкивания другой лыжей, закантованной внутрь (выполнение этого требования обязательно для всех коньковых ходов);
- туловище должно "обгонять" (быть впереди) стопу опорной ноги, своевременное и полноценное перемещение центра тяжести масс вперед над центром площади опоры на переднюю часть стопы - критерий эффективности всех коньковых способов;
- наибольшее совпадение направления перемещения центра тяжести масс с направлением движения лыжи (лыжероллера) после постановки ее на опору, что особенно важно в связи с поперечными перемещениями во всех коньковых ходах; чем они меньше (при меньшем развороте лыжи в

сторону), тем большего совпадения можно достичь, увеличивая за счет этого длину цикла и, следовательно, скорость хода;

- некоторое смещение массы тела к пяточной части лыжи для приложения составляющей силы под прямым углом к направлению движения лыжи - такое направление усилия является необходимым условием эффективного отталкивания ногой;

- недопустимость вертикальных колебаний центра тяжести масс.

С учетом специфики конкретного конькового хода решают характерные двигательные задачи:

#### 1) в ходе без отталкивания руками:

- в цикле хода содержатся два равноценных по всем параметрам коньковых шага;

- на протяжении всего цикла хода с целью увеличения продолжительности активного отталкивания ногами сохраняется более низкая посадка по сравнению с другими коньковыми ходами;

- для большей устойчивости и снижения повышенного на высокой скорости сопротивления встречного потока воздуха удерживается постоянный наклон туловища под углом около 40°.

- во всех разновидностях хода палки держат на весу в близком к горизонтальному положению и обязательно кольцами к себе.

#### 2) в полуконьковом ходе:

- цикл хода - это один коньковый шаг и один одновременный толчок руками;

- выделение правосторонней и левосторонней разновидностей хода по соответствующей толчковой ноге;

- неравная нагрузка на правую и левую ноги в цикле хода;

- продолжительное отталкивание одной и той же ногой и длительное удержание массы тела в основном на другой (опорной) ноге;

- сопровождение каждого толчка ногой одновременным отталкиванием руками;

- до смены толчковой ноги? непрерывное скольжение одной и той же лыжи (опорная нога) по лыжне, а второй (толчковая нога) под углом к направлению движения;

- в механизме толчка ногой необходимо вначале сгибание и только после этого разгибание толчковой ноги;

- повышение мощности отталкивания руками за счет активного и постепенно нарастающего наклона туловища в течение всего толчка;

- подседание на скользящей по лыжне опорной ноге в момент почти одновременного окончания отталкивания руками и ногой;

- плавное выпрямление опорной ноги и туловища после окончания толчковых движений;
- равноценное использование правосторонней и левосторонней разновидностей хода для гармоничной загрузки обеих ног.

### 3) в одновременном двухшажном ходе:

- выполнение в цикле хода двух коньковых шагов и одного одновременного толчка руками;
- расположение обеих лыж (лыжероллеров) в течение всех двигательных действий под углом к направлению движения;
- визуально на первом шаге вынос папок маховым движением вперед (кольцами к себе), на втором шаге - одновременный толчок ими;
- разделение хода на правосторонний и левосторонний по одноименной ноге, расположенной впереди в момент постановки палок на опору;
- совершенное владение и равноценное использование обоих вариантов хода;
- овладение равнинной разновидностью хода с более поздним началом одновременного толчка руками - только на втором коньковом шаге;
- во всех вариантах хода полное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге.

### 4) в одновременном одношажном ходе:

- выполнение на каждый коньковый шаг одновременного маха и толчка руками;
- владение своевременной, сбалансированной и поочередной загрузкой обеих ног;
- плавное исполнение всех подготовительных движений к отталкиванию руками и ногой;
- подседание на толчковой ноге перед началом отталкивания и затем разгибание при толчке в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;
- почти полное совпадение моментов отталкивания руками и ногой (напомним, в одновременных классических ходах эти толчковые действия выполняют последовательно);
- более низкая по сравнению с другими коньковыми ходами частота движений.

### 5) попеременном двухшажном ходе:

- наибольшее среди коньковых ходов приближение структуры движений рук и ног к естественным двигательным действиям как при обычной ходьбе, а также к передвижению аналогичным классическим ходом;

- в цикле хода два коньковых шага и два попеременных отталкивания руками;

применение хода оправданно главным образом на крутых подъемах, особенно в плохих условиях скольжения и при нарастающем утомлении - в этих внешних условиях в двигательной структуре хода, как правило, отсутствует свободное одноопорное скольжение, появляются двойная опора на палки и двухопорное скольжение;

- по отношению к другим коньковым ходам возможно достижение наибольшей частоты движений.

Эти средства обеспечивают целостное овладение многочисленными разновидностями смены коньковых ходов. Как и в классическом стиле, при переходе обращают внимание на количество промежуточных шагов (чем их меньше, тем быстрее переход), а так же на положение рук в момент перехода по отношению к туловищу, что специфично только для коньковых ходов:

1) переход с одновременного одношажного и полуконькового на одновременный двухшажный не требует промежуточных шагов, и его начинают после окончания толчка руками, выполняя на первый шаг мах руками, а на второй - толчок, что и составляет цикл двухшажного хода.

2) для обратного перехода с одновременного двухшажного на другие одновременные ходы, закончив толчок руками, делают один промежуточный коньковый шаг для выноса рук вперед. Из этого исходного положения можно идти или одношажным, или полуконьковыми ходами (для полуконькового хода необходима лыжня под лыжу опорной ноги).

3) при смене варианта одновременного двухшажного хода (правосторонний, левосторонний) промежуточный шаг используют или для толчка и маха руками (более скоростная смена), или для задержки палок над опорой сзади туловища, или для удержания их на весу впереди. А при переходе на равнинную разновидность этого хода акцентируют внимание на более позднее начало отталкивания руками (только на втором шаге в цикле хода).

4) переход с любого одновременного хода на попеременный начинают чаще всего после окончания толчка руками, в течение промежуточного шага одна рука задерживается сзади (разноименная к толчковой ноге), а второй делают мах вперед. Можно делать переход и из положения руки впереди (перед постановкой их на опору), тогда на промежуточный шаг одна рука остается впереди (палка на весу), а второй делают толчок, также соблюдая при этом разноименность с толчковой ногой.



5) при переходе с попеременного хода на одновременный во время промежуточных шагов руки соединяют либо впереди, либо сзади для последующих одновременных толчковых и маховых движений ими.

б) на коньковый ход без отталкивания руками переходят при достижении высокой скорости после одновременных ходов. Начинают переход из положения окончания отталкивания руками без промежуточных шагов. Для обратного перехода выполняют чаще всего один промежуточный шаг, во время которого руки занимают положение, характерное для начала одновременных двигательных действий в избранном ходе с отталкиванием руками.

Ошибки при смене коньковых ходов главным образом связаны с отсутствием согласованности, последовательности и очередности маховых и толчковых движений ногами и руками; с нарушением своевременности в задержке руки (рук) впереди или сзади туловища во время промежуточного шага; с переходом на полуконьковый ход без лыжного следа, в который должна ставиться опорная нога при выполнении промежуточного шага; с переходом на двигательные действия одноименной рукой и ногой в попеременном ходе; с вялым, слишком затянутым исполнением промежуточного шага и чрезмерным замедлением перехода.

### **Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). 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 (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

## ***ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА***

**1. Цель отталкивания палками:** а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

**2. Цель свободного скольжения:** а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

### **3. При выносе рук и палок вперед.**

*3.1. Движение рук начинается:* а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

*3.2. Напряженность рук:* а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

*3.3. Палки находятся в отношении лыж:* а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

*3.4. Тяжесть тела переносится:* а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

*3.5. При выносе рук вперед происходит:* а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

*3.6. Руки поднимаются:* а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

### **4. Исходная поза отталкивания палками.**

*4.1. Постановка лыжных палок на опору:* а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

*4.2. Локтевые суставы:* а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

*4.3. Палки наклонены:* а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.

*4.4. Тяжесть тела:* а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

### **5. Отталкивание палками.**

*5.1. Отталкивание:* а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

## **6. Поза окончания отталкивания палками.**

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

## **ТЕСТ НА ЗНАНИЕ**

### **ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»**

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.

6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее нагруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более нагруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону

более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

**8. Сгибание ног:** а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

**9. Колени:** а) подаются вперед; б) не подаются вперед.

**10. Положение рук:** а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

**11. Кольца лыжных палок:** а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

**12. Лыжные палки:** а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

### ***ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ***

**1. Поворот переступанием в движении применяется** (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

**2. Скорость при выполнении поворота переступанием:** а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

**3. Поворот выполняется на спуске:** а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

**4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:** а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.

**5. Лыжа при отталкивании ставится:** а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

**6. В начале отталкивания лыжей нога:** а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

## **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. *Бутин, И.М.* Лыжный спорт: Учеб. пособие для студентов пед.вузов по специальности 033100 – физ. культ / И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для уч-ся пед. училищ /И.М. Бутин. - М:Просвещение, 1988.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебник ст-тов пед. ин-тов /И.М. Бутин. - М:Просвещение, 1983.
4. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов физкульт / под ред. М.А. Аграновского.-М: ФиС.- 1980. – 157 шт.
5. Лыжный спорт: Учеб. для техникумов физкульт / под ред. Е.И. Кудрявцева и др..- М: ФиС.- 1983.
6. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физкульт / под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукардина.- М: ФиС.- 1989.
7. Лыжный спорт: Учеб. для средних физкультурных заведений / под общей редакцией Э.М. Матвеева. - М: ФиС.- 1975.
8. Огольцов, И.Г. Тренировка лыжника гонщика. – М., 1971.
9. Преображенский, В.С. Учись ходить на лыжах/В.С. Преображенский. – М.: Советский спорт,1989.
10. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника. –М., 2001.
11. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника. –М., 2000.