

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию
решением Педагогического совета
от _____ 2016 г. № _____

Утверждаю
Начальник училища
д.и.н., профессор
Т.Машковская _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

на 2016 – 2017 учебный год

Составитель:
Безносков Иван Владимирович,
Преподаватель отдельной дисциплины физической культуры

г. Оренбург
2016 г.

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы	<p>Лыжные гонки - один из основных и самых популярных массовых видов спорта. Занятия лыжным спортом имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Они способствуют развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, закаливанию организма, повышению работоспособности, формируют жизненно важные навыки и умения, физические и морально – волевые качества: выносливость, быстроту, силу, координацию, смелость, решительность, выдержку. Это отличное средство активного отдыха. Различные виды лыжного спорта имеют тренировочную направленность и составляют основу в различных видах спорта. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.</p> <p>В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из основных главенствующих мест благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также его прикладному значению. Основой упражнений из лыжного спорта являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег. Благодаря занятиям лыжным спортом ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т.д. Занятия лыжным спортом являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.</p>
Цель и задачи программы	<p>Цель программы: - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>Задачи программы: -сформировать представления о виде спорта – лыжный спорт, его возникновении, развитии и многообразии его видов; -содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; -создать условия для развития волевых качеств; -передать необходимые знания в области лыжного спорта; -подготовить спортсменов-разрядников.</p>
Отличительные особенности данной программы от уже существующих	Программа «Лыжные гонки» составлена на основании типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ высшего спортивного мастерства, материалов учебника «Лыжная подготовка» подготовленного кафедрой легкой атлетики ГДОИФКа имени П.Ф. Лесгафта, с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры».
Связи с другими предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, содержанием дисциплины анатомия, биология.
Возраст детей	10-17 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	Срок реализации программы – 7 лет. Всего – 980 часов. Продолжительность занятий по годам: 1 год – 140 часов. 2 год – 210 часов. 3 год – 210 часов. 4 год – 210 часов.

	<p>5 год - 280 часов. 6 год – 280 часов. 7 год – 280 часов</p>
Этапы реализации программы	<p>Спортивно-оздоровительный этап (1 год). Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p>Этап начальной подготовки (2,3,4 год). Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно - тренировочный этап подготовки.</p> <p>Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год). В ходе учебно - тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; отработку тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	Учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные лыжники выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности.
Режим занятий	4 часов в неделю
Ожидаемые результаты	<p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> -состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся; -повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями; -выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями; -освоение теоретического раздела программы; -выполнение нормативов ОФП и СФП; -получение спортивного разряда
Формы подведения итогов реализации программы	<p>Соревнования Сдача контрольных нормативов</p>

**2. Тематический план
1 год (спортивно-оздоровительный этап)**

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	2	2	-
2	Техника передвижений на лыжах.	2	1	1
3	Техника классического хода.	8	1	7
4	Техника конькового хода.	8	1	7
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	6	1	5
6	Прием тестов.	2	-	2
7	Техника поворотов и спусков.	8	1	7
8	Техника торможения.	2	1	1
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	2	1	1
10	Прием тестов.	2	-	2
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	8	1	7
12	Соревнования	2	-	2
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	8	-	8
14	Соревнования	4	-	4
15	Игровое занятие.	2	-	2
16	Восстановительное занятие.	2	-	2
17	Техника бега на длинные дистанции.	6	-	6
18	Прием тестов.	2	-	2
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	4	-	4
20	Соревнования	4	-	4
21	Техника эстафетного бега.	6	-	6
22	Восстановительное занятие.	2	-	2
23	Прием тестов.	4	-	4
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	6	-	6
25	Игровое занятие.	2	-	2
26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	6	-	6
27	Соревнования	4	-	4
28	Восстановительное занятие.	2	-	2
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	6	-	6
30	Прием тестов.	2	-	2
31	Игровое занятие.	2	-	2
32	Техника бега по пересеченной местности.	6	-	6
33	Восстановительное занятие.	2	-	2
34	Игровое занятие.	2	-	2
35	Прием контрольных нормативов.	4	-	4
	итого	140	10	130

2,3,4 год (этап начальной подготовки)

№ Те-мы	Тема занятия	Кол-во ча-сов	Из них	
			теор	прак
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	4	4	-
2	Техника передвижений на лыжах.	4	-	4
3	Техника классического хода.	10	-	10
4	Техника конькового хода.	10	-	10
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	8	-	8
6	Прием тестов.	4	-	4
7	Техника поворотов и спусков.	8	-	8

8	Техника торможения.	4	-	4
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	4	-	4
10	Прием тестов.	4	-	4
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	8	-	8
12	Соревнования	4	-	4
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	8	-	8
14	Соревнования	6	-	6
15	Игровое занятие.	4	-	4
16	Восстановительное занятие.	4	-	4
17	Техника бега на длинные дистанции.	8	-	8
18	Прием тестов.	2	-	2
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	8	-	8
20	Соревнования	4	-	4
21	Техника эстафетного бега.	8	-	8
22	Восстановительное занятие.	6	-	6
23	Прием тестов.	6	-	6
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	10	-	10
25	Игровое занятие.	4	-	4
26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	8	-	8
27	Соревнования	4	-	4
28	Восстановительное занятие.	4	-	4
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	4	-	4
30	Прием тестов.	4	-	4
31	Игровое занятие.	4	-	4
32	Техника и тактика бега по дистанции с большим перепадом высот.	8	-	8
33	Восстановительное занятие.	4	-	4
34	Техника эстафетного лыжного бега.	10	-	10
35	Игровое занятие.	6	-	6
36	Прием контрольных нормативов.	4	-	4
	Итого	210	4	206

5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			теор	практ
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	4	4	-
2	Техника передвижений на лыжах.	4	-	4
3	Техника классического хода.	12	-	12
4	Техника конькового хода.	12	-	12
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	10	-	10
6	Прием тестов.	6	-	6
7	Техника поворотов и спусков.	10	-	10
8	Техника торможения.	6	-	6
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	6	-	6
10	Прием тестов.	6	-	6
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	10	-	10
12	Соревнования	6	-	6
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	10	-	10
14	Соревнования	8	-	8
15	Игровое занятие.	6	-	6
16	Восстановительное занятие.	6	-	6
17	Техника бега на длинные дистанции.	10	-	10

18	Прием тестов.	4	-	4
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	10	-	10
20	Соревнования	6	-	6
21	Техника эстафетного бега.	10	-	10
22	Восстановительное занятие.	8	-	8
23	Прием тестов.	8	-	8
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	12	-	12
25	Игровое занятие.	6	-	6
26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	10	-	10
27	Соревнования	6	-	6
28	Восстановительное занятие.	6	-	6
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	6	-	6
30	Прием тестов.	6	-	6
31	Игровое занятие.	6	-	6
32	Техника бега по пересеченной местности.	10	-	10
33	Восстановительное занятие.	8	-	8
34	Техника эстафетного бега.	12	-	12
35	Игровое занятие.	8	-	8
36	Прием контрольных нормативов.	6	-	6
	итого	280	4	276

3.Содержание дополнительной образовательной программы 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	Правила техники безопасности на занятиях. Правила обращения с оборудованием. Правила поведения во время массовых спортивных и массовых зрелищных мероприятий.
2	Техника передвижений на лыжах.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника лыжных ходов и их основы.
3	Техника классического хода.	Техника движения рук и ног в классическом ходе. Основы техники классического хода и его особенности, ОФП.
4	Техника конькового хода.	Техника движения рук и ног в коньковом ходе. Основы техники конькового хода и его особенности, ОФП.
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	Передача эстафеты, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
6	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
7	Техника поворотов и спусков.	Основы техники поворотов при спуске с горы и на равнине, положения спортсмена при спуске с гор различной величины уклона.
8	Техника торможения.	Основы техники торможения при спуске и на равнине.
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	Движение рук и ног при переменном двушажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
10	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
12	Соревнования	Первенство города по лыжным гонкам
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном двушажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.

14	Соревнования	Первенство города по лыжным гонкам
15	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
16	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
17	Техника бега на длинные дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега по дистанции, финиширование, ОФП.
18	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега по дистанции, финиширование, ОФП.
20	Соревнования	Лыжные гонки на 3км, 5км.
21	Техника эстафетного бега.	Передача эстафеты, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
22	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
23	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при попеременного одношажного классического хода. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
25	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега по дистанции, финиширование, ОФП.
27	Соревнования	Лыжные гонки на 5км-10км.
28	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП.
30	Прием тестов.	Силовые.
31	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
32	Техника и тактика бега по дистанции с большим перепадом высот.	Техника и тактика бега по дистанции, преодоление подъемов и спусков, ОФП.
33	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
34	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
35	Прием контрольных нормативов.	

2,3,4 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Содержание
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	Правила дыхания при выполнении физических упражнений для развития силы, силовой выносливости и подвижности позвоночника. Правила подготовки мест для безопасных занятий по легкой атлетике. История развития легкой атлетики
2	Техника передвижений на лыжах.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Техника ходьбы, бега, прыжковых упражнений.
3	Техника классического хода.	Техника движения рук и ног в классическом ходе. Основы техники классического хода и его особенности, ОФП.
4	Техника конькового хода.	Техника движения рук и ног в коньковом ходе. Основы техники конькового хода и его особенности, ОФП.
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	Передача эстафеты, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
6	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
7	Техника поворотов и спусков.	Основы техники поворотов при спуске с горы и на равнине, положения спортсмена при спуске с гор различной величины уклона.

8	Техника торможения.	Основы техники торможения при спуске и на равнине.
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	Движение рук и ног при переменном двушажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
10	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
12	Соревнования	Первенство города по лыжным гонкам.
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном двушажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
14	Соревнования	Областные соревнования по лыжным гонкам
15	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
16	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
17	Техника бега на лыжах на длинные дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
18	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
20	Соревнования	Лыжные гонки на 1км, 1,5км.
21	Техника эстафетного бега.	Передача эстафеты, старт, бег по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
22	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
23	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при попеременного одношажного классического хода. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
25	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
27	Соревнования	Лыжные гонки на 3км-5км.
28	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
30	Прием тестов.	Силовые.
31	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
32	Техника и тактика бега на лыжах по дистанции с большим перепадом высот.	Техника и тактика бега на лыжах по дистанции, преодоление подъемов и спусков, ОФП.
33	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
34	Техника эстафетного бега.	Передача эстафеты, старт, бег на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
35	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
36	Прием контрольных нормативов.	Техника движения рук и ног в классическом ходе. Основы техники классического хода и его особенности, ОФП.

5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Содержание
	Введение в спорт «Лыжные гонки»	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание. Правила выполнения тестовых и контрольных упражнений. Правила подготовки мест для безопасных занятий по

		легкой атлетике. Основные принципы самоконтроля, контроль нагрузки по ЧСС, дневник самоконтроля. Оказание первой медицинской помощи. История Олимпийских игр, летние Олимпийские игры. Основные правила страховки, взаимопомощи. Правила судейства.
1	Техника передвижений на лыжах.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Спуск с горы, подъем в гору; ОФП.
2	Техника классического хода.	Техника движения рук и ног в классическом ходе. Основы техники классического хода и его особенности, ОФП.
3	Техника конькового хода.	Техника движения рук и ног в коньковом ходе. Основы техники конькового хода и его особенности, ОФП.
4	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	Передача эстафеты, старт, бег на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
5	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
6	Техника поворотов и спусков.	Основы техники поворотов при спуске с горы и на равнине, положения спортсмена при спуске с гор различной величины уклона.
7	Техника торможения.	Основы техники торможения при спуске и на равнине.
8	Техника попеременного двушажного классического хода.	Движение рук и ног при переменном двушажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
9	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
10	Техника одновременного одношажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
11	Соревнования	Первенство города по лыжным гонкам.
12	Техника одновременного двушажного конькового хода.	Движение рук и ног при одновременном двушажном коньковом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
13	Соревнования	Областные соревнования по лыжным гонкам.
14	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
15	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
16	Техника бега на лыжах на длинные дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
17	Прием тестов.	Тесты на выносливость.
18	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
19	Соревнования	Лыжные гонки на 3-5 км..
20	Техника эстафетного бега на лыжах.	Передача эстафеты, старт, бег на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
21	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
22	Прием тестов.	Скоростно-силовые тесты.
23	Техника попеременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при попеременного одношажного классического хода. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
24	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
25	Техника и тактика хода на средние дистанции.	Техника старта, техника и тактика бега на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
26	Соревнования	Лыжные гонки на 5-10 км.
27	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
28	Техника одновременного одношажного классического хода.	Движение рук и ног при одновременном одношажном классическом ходе. Согласование движения рук и ног, ОФП, П/И.
29	Прием тестов.	Силовые.

30	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
31	Техника и тактика бега на лыжах по дистанции с большим перепадом высот.	Техника и тактика бега на лыжах по дистанции, преодоление подъемов и спусков, ОФП.
32	Восстановительное занятие.	Стрейчинг, П/И.
33	Техника эстафетного бега на лыжах.	Передача эстафеты, старт, бег на лыжах по дистанции, финиширование, ОФП, П/И.
34	Игровое занятие.	Спортивная игра по выбору.
35	Прием контрольных нормативов.	Техника движения рук и ног в классическом ходе. Основы техники классического хода и его особенности, ОФП.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<p>Концептуальные позиции преподавания.</p>	<p>При проведении занятий по лыжным гонкам используются принципы:</p> <p><i>Спиралевидной организации тренировочного процесса</i>, когда одна и та же тема, отработка двигательных навыков проходит на более высоком уровне, с большей нагрузкой, чем в предыдущий период.</p> <p><i>Принцип сознательности и активности</i> (для достижения конечной цели, поэтапных целей необходимо сначала осмыслить с воспитанником изучаемый материал).</p> <p><i>Принцип наглядности</i> (создание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет обратная связь: выполнение изучаемых движений перед зеркалом, использование видеосъемок и т. п.).</p> <p><i>Принцип систематичности</i> (повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени. Систематичность выполнения двигательного действия формирует следовой эффект в ЦНС и создает оптимальную интегральную функциональную систему данного действия (по П. К. Анохину).</p> <p><i>Принцип последовательности</i> («от усвоенного — к неувоенному», «от простого—к сложному», «о соответствии уровня развития физических качеств требованиям технического исполнения двигательного действия»).</p> <p><i>Принцип постепенности</i> (связан с применением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий).</p> <p><i>Принцип индивидуализации</i> (связан с различным уровнем физической подготовленностью, с половыми и возрастными различиями ит.д.).</p> <p>Занятия лыжным спортом строятся на практической подготовке:</p> <p><u>-Общефизическая подготовка</u> ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.</p> <p><u>-Специальная физическая подготовка</u> СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.</p> <p>Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость) -Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила) . <p><u>-Технико-тактическая подготовка</u> Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ</p>
---	---

	<p>техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.</p> <p><u>-Спортивные и подвижные игры</u></p> <p>В процессе обучения для поднятия эмоционального фона занятий, применяются спортивные (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол) и подвижные игры.</p>
<p>Основные методы работы</p>	<p>Словесный метод, наглядный метод, метод физического упражнения, метод непосредственной помощи применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, — исправление ошибок извне. Постороннее вмешательств может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнер) и различных устройств.</p> <p>Игровой - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.</p> <p>Соревновательный.</p> <p>Видеометод - просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта.</p>
<p>Оценка знаний, умений и навыков обучающихся</p>	<p>Для установления должных норм на этапах (года обучения) подготовки был использован метод эталонного расчета, разработанный в отделе теории и методики детского и юношеского спорта ВНИИФК и основанный на определении планируемых модельных характеристик, обеспечивающих их достижение.</p> <p>Предварительный контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.</p> <p>Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.</p> <p>Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.</p>
<p>Дидактический материал</p>	<p>Таблицы с видами упражнений (три группы упражнений):</p> <p>1. <i>Общеподготовительные</i> (направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определенного уровня развития двигательных качеств, как, например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координированности, ловкости);</p> <p>2. <i>Специальные подготовительные</i> (направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и безопорных положениях, тренировку обратной афферентной связей. Если в первой группе все направлено на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приемов нацелено на выполнение упражнений. Например: упражнения, выполняемые в облегченных и затрудненных условиях внешней среды; замедленной выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить и в замедленном темпе; имитационные упражнения по своей форме напоминая или соответствуют; основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки ног и рук, а также их взаимодействие); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звуковому ритму и т.п.);</p> <p>3. <i>Специальные</i> (направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движения в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и околосоревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие и его различные вариации с изменением ситуаций, внешних условий при неизменном функциональном смысле.</p>

Техническое оснащение занятий	Специализированная лыжная и лыже-роллерная трасса для занятий физическими упражнениями с набором оборудования: - лыжные палки - лыжи (лыже-роллеры) - лыжные ботинки - лыжные мази и парафины - специализированные жилеты - площадка для скатывания лыж
-------------------------------	---

5. Список литературы

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 4. 1991.
5. *Евстратов В.Д., Виролайн П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
9. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. *Поварницын А.Л.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
17. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
18. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
19. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007
20. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
21. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
22. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Туллома» Мурманск, 2007
23. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Туллома» Мурманск, 2005
24. Б.Г. Чирва. Футбол. Методика совершенствования «техники» «ТВТ Дивизион» Москва, 2006
25. Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка биатлонистов Учебное пособие Ленинград, 1975
26. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
27. Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
28. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАССМОТРЕНО
на заседании предметно-
методической кафедры
преподавателей
физической культуры и спорта
протокол № 1
от «___» _____ 2016 г.

ПРОВЕРЕНО
Руководитель отдельной дисци-
плины – начальник ФП (ФК)
училища
К-н Иванов А.В. _____

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(учебно-тренировочный этап)
на 2016 – 2017 учебный год

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель
начальника училища
по учебной работе
_____ А.В. Ведерников
«___» _____ 2016 г.

Составитель:
Безносков Иван Владимирович,
Преподаватель отдельной дисциплины физической культуры

г. Оренбург
2016 г.

**Календарно-тематический план
1 год (этап начальной подготовки)**

Те-ма №	Тема занятия	Кол-во часов	Дата прове-дения	Тип занятия	оборудова-ние
1	Введение в спорт «Лыжные гонки»	2	10-16.09	теоретическое	Видеофильм
2	Техника передвижений на лыжах.	2		комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
3	Техника классического хода.	8	17.09-30.10.	комплексное	спортивный инвентарь, экипировка
4	Техника конькового хода.	8	1-14.10	комплексное	
5	Техника эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	6	15-28.10	комплексное	
6	Прием тестов.	2		комплексное	
7	Техника поворотов и спусков.	8	29.10-11.11	комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
8	Техника торможения.	2	12-18.11	практическое	спортивный инвентарь, экипировка
9	Техника попеременного двушажного классического хода.	2		практическое	
10	Прием тестов.	2	19-21.11	практическое	
11	Техника одновременного одношажного конькового хода.	8	22.11-5.12	практическое	Таблица техники передвижений в л/г
12	Соревнования	2	6-9.12	практическое	Таблица техники передвижений в л/г
13	Техника одновременного двушажного конькового хода.	8	10-13.01	практическое	спортивный инвентарь, экипировка
14	Соревнования	4	14-20.01	практическое	
15	Игровое занятие.	2	21-27.12	комплексное	
16	Восстановительное занятие.	2		мастер-класс	
17	Техника бега на длинные дистанции.	6	28.01-10.02	практическое	
18	Прием тестов.	2		комплексное	
19	Техника и тактика хода на короткие дистанции.	4	11-17.02	комплексное	
20	Соревнования	4	18 -24.02	комплексное	
21	Техника эстафетного бега.	6	25.02-10.03	комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
22	Восстановительное занятие.	2		практическое	спортивный инвентарь, экипировка
23	Прием тестов.	4	11-17.03	комплексное	
24	Техника попеременного одношажного классического хода.	6	18-31.03	комплексное	
25	Игровое занятие.	2		мастер-класс	

26	Техника и тактика хода на средние дистанции.	6	1-10.04	комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
27	Соревнования	4	11-21.04	комплексное	
28	Восстановительное занятие.	2		комплексное	
29	Техника одновременного одношажного классического хода.	6	22.04-1.05	комплексное	спортивный инвентарь, экипировка
30	Прием тестов.	2	2-8.05	комплексное	
31	Игровое занятие.	2		практическое	
32	Техника бега по пересеченной местности.	6	9-19.05	мастер-класс	Таблица техники передвижений в л/г
33	Восстановительное занятие.	2	20.05-2.06	комплексное	спортивный инвентарь, экипировка
34	Игровое занятие.	2		комплексное	
35	Прием контрольных нормативов.	4		практическое	

2,3,4 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Тип занятия	оборудование
1	Инструктаж по технике безопасности на УТЗ «Лыжные гонки», постановка задач просмотр ранее выполненных результатов.	2	10-16.09	теоретическое	Видеофильм
2	Совершенствование и тренировка техники передвижений на лыжах.	2		комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
3	Совершенствование и тренировка техники классического хода.	8	17.09-30.10.	комплексное	спортивный инвентарь, экипировка
4	Совершенствование и тренировка техники конькового хода.	8	1-14.10	комплексное	
5	Совершенствование и тренировка техники эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	6	15-28.10	комплексное	
6	Прием тестов.	2		комплексное	
7	Совершенствование и тренировка техники поворотов и спусков.	8	29.10-11.11	комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
8	Совершенствование и тренировка техники торможения.	2	12-18.11	практическое	спортивный инвентарь, экипировка
9	Совершенствование и тренировка техники попеременного двушажного классического хода.	2		практическое	
10	Прием тестов.	2		19-21.11	
11	Совершенствование и тренировка техники одновременного одношажного конькового хода.	8	22.11-5.12	практическое	Таблица техники передвижений в л/г

12	Соревнования	2	6-9.12	практическое	Таблица техники передвижений в л/г
13	Совершенствование и тренировка техники одновременного двушажного конькового хода.	8	10-13.01	практическое	спортивный инвентарь, экипировка
14	Соревнования	4	14-20.01	практическое	
15	Игровое занятие.	2	21-27.12	комплексное	
16	Восстановительное занятие.	2		мастер-класс	
17	Совершенствование и тренировка техники бега на длинные дистанции.	6	28.01-10.02	практическое	
18	Прием тестов.	2		комплексное	
19	Совершенствование и тренировка техники и тактики хода на короткие дистанции.	4	11-17.02	комплексное	
20	Соревнования	4	18 -24.02	комплексное	
21	Совершенствование и тренировка техники эстафетного бега.	6	25.02-10.03	комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
22	Восстановительное занятие.	2		практическое	спортивный инвентарь, экипировка
23	Прием тестов.	4	11-17.03	комплексное	
24	Совершенствование и тренировка техники попеременного одношажного классического хода.	6	18-31.03	комплексное	
25	Игровое занятие.	2		мастер-класс	
26	Совершенствование и тренировка техники и тактики хода на средние дистанции.	6	1-10.04	комплексное	
27	Соревнования	4	11-21.04	комплексное	
28	Восстановительное занятие.	2		комплексное	
29	Совершенствование и тренировка техники одновременного одношажного классического хода.	6	22.04-1.05	комплексное	спортивный инвентарь, экипировка
30	Прием тестов.	2	2-8.05	комплексное	
31	Игровое занятие.	2		практическое	
32	Совершенствование и тренировка техники бега по пересеченной местности.	6	9-19.05	мастер-класс	Таблица техники передвижений в л/г
33	Восстановительное занятие.	2	20.05-2.06	комплексное	спортивный инвентарь, экипировка
34	Игровое занятие.	2		комплексное	
35	Прием контрольных нормативов.	4		практическое	

5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Тип занятия	оборудование
1	Инструктаж по технике безопас-	2	10-16.09	теоретическое	Видеофильм

	ности на УТЗ «Лыжные гонки», постановка задач просмотр ранее выполненных результатов.				
2	Совершенствование и тренировка техники передвижений на лыжах.	2		комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
3	Тренировка техники классического хода.	8	17.09-30.10.	комплексное	спортивный инвентарь, экипировка
4	Тренировка техники конькового хода.	8	1-14.10	комплексное	
5	Тренировка техники эстафеты в лыжных гонках и ее виды.	6	15-28.10	комплексное	
6	Прием тестов.	2		комплексное	
7	Тренировка техники поворотов и спусков.	8	29.10-11.11	комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
8	Тренировка техники торможения.	2	12-18.11	практическое	спортивный инвентарь, экипировка
9	Тренировка техники попеременного двушажного классического хода.	2		практическое	
10	Прием тестов.	2		19-21.11	
11	Тренировка техники одновременного одношажного конькового хода.	8	22.11-5.12	практическое	Таблица техники передвижений в л/г
12	Соревнования	2	6-9.12	практическое	Таблица техники передвижений в л/г
13	Тренировка техники одновременного двушажного конькового хода.	8	10-13.01	практическое	спортивный инвентарь, экипировка
14	Соревнования	4	14-20.01	практическое	
15	Игровое занятие.	2	21-27.12	комплексное	
16	Восстановительное занятие.	2		мастер-класс	
17	Тренировка техники бега на длинные дистанции.	6	28.01-10.02	практическое	
18	Прием тестов.	2		комплексное	
19	Совершенствование и тренировка техники и тактики хода на короткие дистанции.	4	11-17.02	комплексное	
20	Соревнования	4	18 -24.02	комплексное	
21	Тренировка техники эстафетного бега.	6	25.02-10.03	комплексное	Таблица техники передвижений в л/г
22	Восстановительное занятие.	2		практическое	спортивный инвентарь, экипировка
23	Прием тестов.	4	11-17.03	комплексное	
24	Тренировка техники попеременного одношажного классического хода.	6	18-31.03	комплексное	
25	Игровое занятие.	2		мастер-класс	

26	Тренировка техники и тактики хо- да на средние дистанции.	6	1-10.04	комплексное	Таблица тех- ники пере- движений в л/г
27	Соревнования	4	11-21.04	комплексное	
28	Восстановительное занятие.	2		комплексное	
29	Тренировка техники одновремен- ного одношажного классического хода.	6	22.04-1.05	комплексное	спортивный инвентарь, экипи- ровка
30	Прием тестов.	2	2-8.05	комплексное	
31	Игровое занятие.	2		практическое	
32	Тренировка техники бега по пере- сеченной местности.	6	9-19.05	мастер-класс	Таблица техники пе- редвижений в л/г
33	Восстановительное занятие.	2	20.05-2.06	комплексное	спортивный инвентарь, экипи- ровка
34	Игровое занятие.	2		комплексное	
35	Прием контрольных нормативов.	4		практическое	