

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Костомукшского городского округа  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Принята Педагогическим Советом  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»  
№ 1 от 25.05.2017г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»  
А.А. Богданов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
И ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Срок реализации: 1 учебный год

38 недель

Разработчик: Богданова И.В. – инструктор-методист  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»

Рецензент: Богданов А.А. – директор  
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №1»

г. Костомукша  
2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по общефизической подготовке с элементами спортивных видов спорта и лыжной подготовки для спортивно-оздоровительных групп (далее -программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре в подготовительных группах дошкольных учреждений, а также на уроках по физической культуре в общеобразовательной школе. Поэтому может быть рекомендована для учащихся с 6 до 18 лет, в том числе для учащихся, имеющих низкий уровень физической подготовленности. При составлении плана учебно-тренировочных занятий учтено, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности детей.

Программа переработана с учетом общей направленности спортивной школы климатическими условиями и материально – техническим оснащением педагогическим коллективом МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №1».

***Программа рассчитана на 38 недель: 152 часа в год (4 часа в неделю) и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий с обучающимися, в условиях общеобразовательных организаций.***

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в дошкольном образовательном учреждении, общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса в спортивно-оздоровительной группе, определена общая последовательность изучения программного материала, численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы.

***Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:***

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. повышение двигательной активности детей;
3. содействие правильному гармоничному физическому развитию детского организма;
4. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
5. приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний;
6. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
7. обучение основным приемам техники спортивных, подвижных игр, легкой атлетики, овладение начальными элементами техники ходьбы на лыжах;
8. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
9. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
10. обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
11. привитие навыков соревновательной деятельности;
12. воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективного взаимодействия, навыков культурного поведения, чувства дружбы; привитие учащимся организаторских навыков;
13. отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий выбранным видом спорта.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

В группы общей физической подготовки (ОФП) зачисляются обучающиеся от 6 до 18 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

## Характеристика программы

- тип программы:** дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая;
- направленность:** физкультурно-оздоровительная;
- вид:** модифицированная;

### **Классификация:**

- по сложности:** комплексная;
- по характеру деятельности:** развивающая физические качества,
- по возрастному принципу:** разновозрастная;
- по срокам реализации:** до года

### **Программа состоит из двух частей:**

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медицинского, педагогического, психологического контроля и воспитательной работы.

## **I. Нормативная часть программы.**

В настоящей программе выделен 1 этап спортивной подготовки:

- ***Этап - спортивно – оздоровительный***

На данный этап зачисляются учащиеся 6-18 лет имеющие медицинский допуск по состоянию здоровья к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические занятия.

***Программа рассчитана на 38 недель при 4 часовой недельной нагрузке в общем объеме 152 часа в год.***

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией «ДЮСШ №1» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей, возможностей использования арендуемых спортивных сооружений.

Продолжительность тренировочного занятия не должна превышать 2 академических часов. В данное время включается: переодевание, подготовка снаряжения, переход от лыжной базы до места проведения занятий и обратно.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Минимальное число обучающихся в группе – 15 учащихся

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

**Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года:

Переводные нормативы по ОФП, СФП, используемые для оценки эффективности средств и методов тренировки, для выявления динамики индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

**Примерный учебный план спортивно-оздоровительного этапа на 38 недели учебно-тренировочных занятий в «ДЮСШ №1» (в условиях общеобразовательных школ) и тренировки в ДЮСШ №1**

№п/п	Разделы подготовки	Общее кол-во часов
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	6
	<b>Практическая подготовка в т.ч.:</b>	
2.	Общеподготовительная подготовка (включая легкоатлетические упражнения, подвижные игры)	89
3.	Специальная физическая подготовка (с элементами видов спорта: спортивные игры, лыжный спорт)	51
4	<b>Участие в соревнованиях и контрольные испытания</b>	5
5	<b>Медицинское обследование</b>	1
6.	<b>Общее количество часов</b>	152

В разделе «*Теоретическая подготовка*» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме и физических возможностях спортсмена, о гигиенических требованиях, технике безопасности, а также, об истории спорта.

В разделе «*Практическая подготовка*» даны упражнения, необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества: гибкость, быстроту, координацию, силовые качества (общая физическая подготовка).

Также в данном разделе даются основные элементы легкой атлетики, технические приемы спортивных игр: футбол, баскетбол, пионербол, русская лапта, и различных подвижных игр.

Учитывая основную направленность «ДЮСШ №1», лыжные гонки особое внимание в программе уделено лыжной подготовке.

В разделе «*Контрольные испытания*» приведены упражнения, помогающие следить за уровнем физической и технической подготовленности.

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м

*(девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание (юноши), поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин.*

Также в течении всего периода обучающемуся рекомендовано принять участие в ряде соревновательных мероприятий (по личному желанию).

***Но основная задача данной программы заключается в устранении физических недостатков, в оздоровлении учащихся и в профилактике различных заболеваний. Научить их простейшим видам упражнений.***

## II. Методическая часть программы

### Спортивно-оздоровительный этап

#### Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

#### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Учебный – тематический план подготовки на 38 недель учебно-тренировочных занятий и тренировки в спортивно-оздоровительном лагере (в часах)**

Содержание занятий	Количество часов	МЕСЯЦЫ								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>									
История физ.культуры	1					1				
Техника безопасности	1	1								
Особенности занятий лыжной подготовкой, инвентарь	1				1					
Основы техники способов передвижения на лыжах	1					1				
Режим дня и личная гигиена, влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1								
Профилактика вредных привычек	1							1		
<b>Практическая подготовка с элементами видов спорта в т.ч.:</b>	<b>140</b>									
Общеспортивная подготовка	38	2	6	7	3	5	2	3	5	5
Легкоатлетические упражнения	27	4	4	4	2	2	2	1	3	5
Подвижные игры	24	4	3	3	2	2	3	1	3	3
Спортивные игры	28	3	3	3	3	2	3	4	3	4
Лыжная подготовка	23				4	4	6	6	3	
<b>Контрольные упражнения и соревнования</b>	<b>5</b>									
Контрольные нормативы	3	1			1			1		
Соревнования	2		1					1		
Медицинское обследование	1		1							
<b>Всего часов</b>	<b>152</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп ОФП выделено 6 основных тем:

1. Краткие исторические сведения о физической культуре, олимпийском движении. Физическая культура и спорт в России. Исторические сведения о зарождении различных видов спорта

Понятие физической культуры, ее значение для развития человека и спортсмена. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение, развитие и распространение спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Краткая классификация видов спорта (индивидуальные, командные, олимпийские, неолимпийские). Исторические сведения о зарождении различных видов спорта. Краткая характеристика техники различных видов спорта (легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Российские спортсмены на Олимпийских играх.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарем. Основные причины травматизма.

3. Особенности занятий лыжной подготовкой (техника безопасности, гигиенические требования). Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Особенности занятий лыжной подготовкой (техника безопасности, гигиенические требования). Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой, особенности организаций занятий, выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

#### 4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

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

#### 5. Гигиена, закаливание, режим дня

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Рекомендации по режиму, рациону питания.

#### 6. Профилактика вредных привычек

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Влияние вредных привычек на организм человека. Профилактика вредных привычек.

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА с элементами видов спорта**

Практическая подготовка с элементами видов спорта на спортивно-оздоровительном этапе включает в себя следующие разделы подготовки:

- общая физическая подготовка
- легкоатлетические упражнения
- подвижные игры
- элементы спортивных игр
- элементы лыжной подготовки

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; общеразвивающие и оздоровительные упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации, формирование осанки, развитие силовых возможностей.

*Строевые упражнения* применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

*Общеразвивающие и оздоровительные упражнения* должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Они подразделяются на:

#### *Упражнения на развитие гибкости:*

- одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны;
- поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя;
- ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами;
- наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах и вращение туловища;
- выпады на месте.

#### *Развитие специальной гибкости:*

Основные средства для развития специальной гибкости – гимнастические упражнения, амплитуда которых постепенно увеличивается, повторные пружинящие движения, упражнения с помощью и сопротивлением партнера. Упражнения должны способствовать увеличению подвижности в суставах, Укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Имитационные упражнения с большой амплитудой движений (без отягощений и с малыми отягощениями).

Наклоны вперед, в стороны, назад с помощью и с сопротивлением партнера. Вращательные и круговые движения туловищем при различных исходных положениях. Размахивание руками и ногами с предельной амплитудой и небольшими отягощениями. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

- одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем;
- произвольное преодоление простых препятствий. Прыжки: через различные предметы и снаряды (скамейка, веревка) без поворотов и с поворотами;
- передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию;
- упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа;
- метание, упражнения с набивным мячом;
- однократные и многократные кувырки вперед и назад с различной последовательностью;
- однократные и многократные прыжки с места и с небольшого разбега с поворотами на 90, 180, 270, и 360.

Упражнения на формирование осанки:

- упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы;

Выработке у учащегося навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; При этом учащемуся необходимо правильно встать спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь. Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

- упражнения у вертикальной плоскости:
  1. И.п. — стоять у, стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.
  2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Присесть с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.
  3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой ногой.

После нескольких занятий учащиеся принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При

опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить их правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г.). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Комплекс упражнений для развития статической выносливости:

1. Встать у стены в положении нормальной осанки. Положить мешочек на голову. Правильным считается такое положение головы, когда нижний край носа и ушное отверстие находятся на горизонтальной линии. С мешочком на голове (попеременно руки в стороны, на поясе, свободно вдоль туловища) пройти по заданному направлению до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол.
2. С предметом на голове, сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть на пол, встать на колени и вновь вернуться в исходное положение
3. С предметом на голове встать на стул и сойти с него

Упражнения для развития силовых способностей:

- динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги.
- упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 гр, гимнастические палки) с включением в работу основных мышечных групп.

Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса:

- сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Поднимание рук через стороны вверх и опускание вниз с сопротивлением партнера. В упоре лежа отталкивание от пола с хлопком перед грудью. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами

Упражнения для развития мышц туловища:

- вращательные движения туловища в разных направлениях (с отягощением и без). Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы (выполнять можно и с отягощением в руках).

Упражнения для развития силы мышц ног и прыгучести:

- приседания на обеих ногах и на одной ноге; прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе. Прыжки в полуприседе и в полном приседе. Прыжки с разбега и с места с доставанием подвешенных предметов на максимальной высоте, с поворотами на 180 и 360, многократные на одной и обеих ногах на дальность на матах, песке, снегу. Впрыгивание на предметы различной высоты.

Упражнения на преодоление собственного веса:

- для мышц верхнего плечевого пояса – подтягивание на перекладине, отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

- для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, перекладине, лежа на матах (в том числе в парах);
- для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах;
- упражнения для мышц голени – выполняются стоя на возвышении.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина); прыжки в длину с прямого разбега, прыжки через препятствие.

#### Упражнения на расслабление:

- стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками;
- размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

## **Легкоатлетические упражнения**

*Легкоатлетические упражнения:* ходьба, упражнения в беге, прыжках и метаниях.

#### Ходьба:

- обычная в разных темпах;
- с различными положениями рук;
- в различных стойках.

#### Бег:

- с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий;
- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением;
- на короткие дистанции до 30 м. и в медленном темпе до 300м.;
- бег 300м, 500м. финиширование;
- медленный, по продолжительности до 10 мин.;
- по пересечённой местности до 800 м.;
- кроссы по пересечённой местности от 1000 до 2000 м.

#### Прыжки:

- на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов;

- прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину (прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»).

#### Метание:

- малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель. Броски и ловля мяча, метание мяча на дальность. Метание малого мяча с разбега;
- броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

### **Подвижные игры**

- индивидуальные, парные, коллективные игры;
- игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метания) видов движений;
- подготовительные игры к баскетболу, футболу и другие;
- упражнения при горизонтальном положении туловища;
- упражнения в положении туловища ниже горизонтального;
- эстафеты, в том числе с предметами, лазанием и перелезанием.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Запрещенное движение» «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Два мороза». «Волк во рву». «Мяч – соседу». «Не давай мяча водящему». «Прыжок за прыжком». «Попади в мяч». «Тяни в круг». «Встречная эстафета». «Эстафеты с лазанием и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафеты с преодолением полосы препятствий. и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Спортивные игры**

Баскетбол, футбол пионербол, русская лапта и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

#### Баскетбол - изучаются:

Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.



Забивание мяча при ведении и броске. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Пионербол – освещаются основные вопросы:

Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Тактические действия в нападении и защите.

Футбол – отрабатываются:

- удары по мячу ногой (удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения);
- удары на точность и дальность: подвижные игры типа “Точная передача”;
- остановка мяча: остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча; остановка мяча находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча;
- ведение мяча: ведение серединой подъёма и носком;
- отбор мяча: обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
- техника игры вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске; ловля опускающегося мяча. отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу; броски рукой на точность и дальность.

Русская лапта

- основные правила игры в лапту; стойки и передвижения игроков; остановки и перемещения в стойке боком, лицом; ловля и передача мяча в пятерках на месте; прием и передача мяча в пятерках; игра «Перестрелка»;
- перемещение в стойке боком, спиной вперёд; ловля и передача мяча в парах в движении;
- основы техники осаливания; игра «Салки»;
- основы техники наброса мяча; метание мяча в цель;
- освоение техники удара битой «сверху»; игра в лапту по упрощённым правилам; удары по мячу битой; удары сбоку; удары на точность: в определённую цель на поле; подача мяча; игра в русскую лапту.

## **Лыжная подготовка**

Учитывая основную направленность спортивной школы (лыжные гонки, биатлон), большое значение в физической подготовке придается лыжной подготовке.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма учащегося. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Основной задачей технической лыжной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Особое значение имеет формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя учащегося к выполнению более сложных заданий, находиться в неразрывной связи с системой обучения физической культуры общеобразовательных школ и учитывать возрастные особенности и возможности учащегося. В связи с этим целесообразным является разделение практического материала по лыжной подготовке на уровни согласно возраста, физических данных и знаний по лыжной подготовке, полученных на уроках физической культуры в общеобразовательных школах.

### **Обучение ходьбе на лыжах учащихся 6-10 лет**

Основные задачи обучения учащихся 6-10 лет:

1. помочь овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками, образовывать условные рефлексy, связанные с ощущением лыжных палок;
2. обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения;
3. обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
4. развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
5. обучать управлению лыжами при поворотах на месте, строевым упражнениям;
6. передвижению ступающим и скользящим шагом;
7. преодолению небольших подъемов и спуск с пологих склонов «лесенкой», ступающим шагом, учиться подъему «полуелочкой»;
8. поворотам переступанием в движении
9. овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;
10. продолжать совершенствовать подъемы на склоны: Закреплять навык торможения при спуске «упором».

Для того чтобы успешно решить поставленные задачи, все учащиеся, независимо от уровня владения лыжами и умения на них передвигаться, должны пройти «школу лыжника»: освоить систему подводящих упражнений, в том числе ступающий шаг. После этого переходят к освоению скользящего шага. Следует обратить внимание на правильное положение туловища.

После изучения основных элементов скользящего шага, далее ставится задача его освоения.

Помимо обучения скользящему шагу, на начальном этапе лыжной подготовки для учащихся в возрасте от 6 до 8 лет необходимо научить учащегося подниматься на пологий подъем и спускаться с небольших уклонов в основной стойке лыжника.

Учащиеся 9-10 лет продолжают дальнейшее совершенствование навыка передвижения скользящим шагом.

При освоении и совершенствовании техники скользящего шага основное внимание обращается на направление отталкивания ногой вдоль линии бедра туловища и на энергичный мах ногой при выносе ее вперед. Ноги при этом не следует сильно сгибать в коленях.

Основным способом передвижения изучаемым в данном периоде является попеременный двухшажный ход. При его изучении следует обратить внимание на силу и скорость отталкивания, что, в свою очередь, существенно влияет на длину скользящего шага.

Отталкивание ногой должно быть направлено вперед-вверх, в момент его окончания голень, бедро и туловище составляют прямую линию. В этом элементе у школьников встречаются ошибки, которые тесно связаны между собой и впоследствии приводят к возникновению ошибок в других фазах хода: это слишком длинный и глубокий выпад, прогибание туловища при отталкивании, а также направление толчка преимущественно вверх, что приводит к появлению «подпрыгивающего» хода, и незаконченный толчок. В этом случае нога еще согнута в колене, но уже «снимается» со снега и идет назад-вверх.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх).
5. Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
7. Приучать детей к равномерному скольжению.
8. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

Также осваивается подъем «елочкой», спуск в низкой стойке, поворот переступающим шагом в движении, а также торможение упором и «плугом». Поворот переступающим шагом в движении – один из самых распространенных при спуске с пологих склонов

Для передвижения по равнине с большей скоростью изучается одновременный двухшажный ход.

### **Лыжная подготовка учащихся 11-14 лет**

Учитывая, возраст учащихся и объем лыжной подготовки общеобразовательных школ, учащиеся к 11 летнему возрасту обладают начальными знаниями по технике двухшажных лыжных ходов.

#### **Основные задачи обучения учащихся 11-14 лет:**

1. продолжение изучения и совершенствования техники попеременного и одновременного двухшажных ходов;
2. изучение одновременных (одношажного, бесшажного, двухшажного) ходов;
3. параллельно идет изучение способов подъема, спуска и поворота в движении, преодоления неровностей склонов, торможения упором;
4. изучение конькового хода. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

Изучение одновременных ходов на занятиях лыжной подготовки начинается с бесшажного хода. Такой ход достаточно прост по координации движений, и особых трудностей при его изучении школьники не испытывают.

Затем - схемой движения в одновременном двухшажном ходе. Изучение хода обычно идет достаточно успешно. Добиваясь согласованности движения в одновременном двухшажном ходе, учитель обычно обращает внимание учащихся на следующие ошибки: слабые толчки ногами, неодинаковые по длине скользящие шаги, преждевременная

постановка маховой ноги на снег при выносе вперед, нарушение согласованности в выносе палок вперед.

В 13-14 лет продолжается исправление ошибок при изучении ходов, и параллельно начинается изучение одновременного одношажного хода – основной и стартовый варианты. При изучении одновременного такого хода может возникнуть несогласованность работы рук и ног.

Коньковый ход – новый способ передвижения, изучение которого целесообразно начинать в этом возрасте. Учащиеся, хорошо овладевшие поворотом переступанием, значительно легче осваивают его. Главное при изучении конькового хода – освоить отталкивание внутренним ребром и общую координацию движений. Затем обучение идет по пути устранения ошибок и совершенствования отдельных элементов хода.

С 11 до 14 лет продолжается совершенствование торможения «плугом» и упором, а также изучение и совершенствование стоек спуска и поворотов в движении. Важным этапом является преодоление неровностей при спуске со склонов. Учащиеся, ранее хорошо изучившие торможение упором, обычно легче осваивают и поворот упором.

Осваивая подъемы «полуелочкой», следует сосредоточить внимание на кантовании отводимой лыжи – это сразу улучшает устойчивость и создает уверенную опору.

### **Лыжная подготовка учащихся 15-18 лет**

1. продолжение изучения и совершенствования техники освоенных ходов;
2. изучение попеременного четырехшажного хода;
3. переходы с хода на ход;
4. преодоление уклонов и выхода со склона;
5. совершенствование коньковых лыжных ходов;
6. изучение комбинированных ходов.

В 15-18 лет изучаются переходы с хода на ход, преодоление уклонов и выхода со склона. Переходы с хода на ход изучаются после повторения попеременных и одновременных ходов с тем, чтобы на первых занятиях восстановить навыки в технике передвижения.

На занятиях основное внимание следует обратить на совершенствование изученных ходов и их применение в соответствии с рельефом местности, состоянием внешнего покрова и другими географическими условиями.

Для учащихся, овладевших основными способами передвижения на лыжах, изучение приемов преодоления препятствий не составляет большого труда. При совершенствовании способов передвижения на лыжах необходимо выбрать место для занятий с разнообразным рельефом так, чтобы стимулировать постоянную смену ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова.

Нагрузка планируется в зависимости от подготовленности учащихся.

### **Развитие физических качеств**

На занятиях лыжной подготовки особое внимание следует обратить на развитие физических качеств, повышение уровня общей работоспособности и закаливание учащихся. Планирование материала осуществляется на основе содержания программы осваиваемой в общеобразовательных школах, с учетом состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся.

Для развития физических качеств программой предусмотрено начиная с 7 летнего возраста длительное передвижение на лыжах и преодоление коротких отрезков для развития быстроты передвижения на лыжах. Так, в возрасте 7-11 лет дистанция передвижения в медленном темпе с 1 км в 7 лет постепенно увеличивается до 3 км в 11 лет.

При длительном передвижении на лыжах очень важно научить учащихся передвижению с равномерной скоростью один за другим в колонну, не обгоняя друг друга и не мешая.

Начиная с 12 лет дистанции, которые школьники проходят с равномерной скоростью, постепенно увеличиваются и достигают к 14 летнему возрасту 4 км у мальчиков и 3 км у девочек. Но на уроках нет времени для увеличения нагрузки в этом отношении, так как значительная часть времени уходит на обучение способам передвижения.

На занятиях учащимся необходимо ознакомиться с переменным методом тренировки, включая прохождение дистанции с ускорением на отрезках 300–500 м у юношей и 250–300 м у девушек.

В старших классах нагрузка увеличивается: юноши в 17-18 лет должны проходить дистанцию до 7,5 км с учетом выбора оптимального темпа, девушки – до 5 км. При этом планируется передвижение в переменном темпе, а также прохождение отрезков с соревновательной скоростью. *Без учета времени.*

### **Практические рекомендации по организации физической, технической лыжной подготовки и оценке контрольных упражнений.**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Все игры и игровые задания на лыжах в зависимости от поставленных задач можно условно разделить на две группы: игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах; игры на развитие физических качеств. Однако игры и упражнения из первой группы после их прочного освоения могут быть использованы и для развития физических качеств.

Для совершенствования техники скользящего шага целесообразно применять следующие игровые упражнения с элементами соревнований:

1. С небольшого разбега проскользнуть на одной лыже до полной остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия).
2. Преодолеть с места или с предварительного разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти без палок скользящим шагом, заданный отрезок за наименьшее количество шагов. В зависимости от возраста и подготовленности учащихся длина отрезка изменяется от 20 до 40 м.
4. Пройти скользящим шагом по лыжне, размеченной флажками.

Расстояние между ориентирами (флажками, ветками) - один полный скользящий шаг. Постепенно с овладением техникой скользящего шага расстояние между ориентирами увеличивается с учетом условий скольжения на данном занятии.

Совершенствованию техники скользящего шага поможет проведение игры «Сороконожка на лыжах». Для игры необходимо иметь несколько веревок по количеству команд (обычно 2-3). Длина их равна длине разомкнутой колонны команды. учащиеся на лыжах выстраиваются в колонну по одному без палок и, держась одной рукой за веревку, по сигналу начинают передвигаться к финишу, не расцепляясь (скользящий шаг выполняется обязательно в ногу).

Команды соревнуются по параллельным лыжням, финиш определяется по последнему участнику в колонне.

Для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом применяются следующие игры - задания:

1. Пройти заданный отрезок одновременным бесшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний.
2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. Условия те же, что и в упражнении для скользящего шага, но учитываются и изучаемый одновременный ход, возраст, пол, и подготовленность.
3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользнуть под ними в положении наклона.

Для совершенствования отталкивания ногой, воспитания чувства равновесия и улучшения координации при управлении лыжами используется передвижение коньковым ходом на равнине. И под небольшой уклон (снег должен быть достаточно хорошо укатан).

Пройти отрезок нужно за наименьшее количество шагов (отталкиваний).

Для совершенствования техники скользящего шага и элементов попеременного двухшажного хода, а также уверенного владения лыжами при поворотах переступанием можно провести соревнование-эстафету «Слалом на равнине». Учащиеся делятся на 3-4 команды в зависимости от количества играющих и размеров площадки. На ровной укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы «слалома», 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 6-8 м один от другого. По команде учителя первые номера в командах преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ходом, огибая флажки справа и слева поочередно.

В конце трассы соревнующиеся обходят последний флажок, возвращаются по параллельной лыжне одновременным ходом (для учащихся 11 лет и старше), или

скользящим шагом, или попеременным двухшажным ходом (для учащихся младше 11 лет).

Условия передвижения по трассе и обратно заранее оговариваются. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. При этом необходимо следить за точным выполнением задания.

Трассу «слалом» можно усложнить, сокращая расстояние между флажками или расставляя их в шахматном порядке (в этом случае обходят флажки с наружной стороны).

Сложность трассы зависит от возраста и подготовленности учащихся и от поставленных задач.

Подобные эстафеты могут проводиться и для развития физических качеств, в первую очередь быстроты передвижения на лыжах. В этом случае прокладывается «гладкая» (без препятствий) и прямолинейная лыжня. Эстафета может носить встречный характер.

Учащиеся при развитии быстроты передвигаются с максимальной скоростью и на коротких отрезках (в зависимости от возраста), но не более 200-250 м. Для развития других физических качеств (специальной выносливости в старших классах), длина этапов может быть увеличена, прокладывается замкнутая лыжня. Две противоположные длинные стороны (лыжни) прокладываются обязательно параллельно одна другой на расстоянии, зависящем от возраста учеников. Эти две лыжни соединены между собой короткими (50-150 м) перпендикулярными лыжнями, проложенными на равном расстоянии друг от друга.

Правила игры заключаются в следующем. Учащиеся медленно передвигаются группой по замкнутой лыжне. Когда они проходят по одной из длинных сторон, подается сигнал, по которому учащиеся должны быстро повернуться, занять одну из ближайших коротких лыжней и с максимальной скоростью пересечь площадку до другой лыжни. Пришедшему первым присуждается одно очко, второму - два и т.д.

Победитель определяется по наименьшей сумме очков. Длина пробегаемых отрезков, количество повторений (игр) зависят от пола, возраста и подготовленности учащихся. Игра способствует развитию двигательной реакции и быстроты передвижения на лыжах.

Развитию скорости передвижения способствуют и другие игры, например «Догони». Две колонны (команды), равные по количеству участников передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде «Направо (налево)!» участники обеих команд поворачивают в указанную сторону. Оказавшиеся впереди убегают, а другие участники (из второй шеренги) пытаются их догнать и «запятнать». Гонка заканчивается по сигналу, когда учащиеся пробегут 60-80 м от начала движения (расстояние зависит от возраста и подготовленности школьников). Эффект развития скорости в данном случае значительно выше, чем при обычном повторном методе тренировки, так как эстафеты проходят более эмоционально.

Для изучения и совершенствования горнолыжной техники, а также для приобретения уверенности при спуске и воспитания чувства равновесия можно использовать следующие игровые задания на склоне:

1. Спуститься со склона в низкой стойке как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.



3. При спуске собрать флажки, расставленные по обе стороны лыжни.
4. При спуске объехать (пропустить между лыж) предмет, лежащий на склоне. Начать спуск с узким ведением лыж объезжая предмет, принять широкую стойку; затем вновь сузить лыжи.
5. Спуститься вдвоем на одних лыжах (партнер стоит сзади вплотную).
6. «Снежный биатлон». При спуске, не останавливаясь, попасть в цель двумя-тремя снежками.
7. При спуске на склоне пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной или из двух палок в виде треугольника (соединены над лыжной петлями). То же, выпрямляясь между воротами.
8. Спуск со склона на одной лыже (поочередно на правой и левой).

Спускаясь со склона, каждый участник (без палок) переставляет флажки с одной стороны лыжни на другую, и наоборот (кто больше переставит флажков, предварительно расставленных в 0,5 м от лыжни).

Все указанные упражнения выполняются на хорошо укатанном, но не жестком склоне, с которого удалены все посторонние предметы (камни, пни и др.). Длина и крутизна склона зависят от возраста и подготовленности.

Чаще всего игры и игровые упражнения проводятся с учащимися 6-12 лет, но и для учащихся старше 12 лет их следует применять, особенно при развитии физических качеств (например, быстроты).

## **Педагогический контроль.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март). При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

### 1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний.*

### 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий.*

### 3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. *Критерием служит максимальный результат.*

### 4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

### 5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

6) *Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)*

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

7) *Бег 500 метров (для определения общей выносливости).*

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. *Критерием служит прохождение дистанции без учета времени*

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. *Критерием служит минимальное время.*

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включает правильное выполнение попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

### **Медико-биологический контроль**

Медицинский контроль за обучающимися в Учреждении осуществляется специалистами соответствующих медицинских учреждений, имеющих лицензию на выполнение работ и оказание услуг по медицинской деятельности, в соответствии с рекомендациями органов здравоохранения.

Результаты врачебных наблюдений используются тренерами-преподавателями для коррекции индивидуальных планов подготовки спортсменов.

Методическое и медицинское обеспечение может осуществляться на договорной основе специалистами любых медицинских учреждений имеющих лицензию на выполнение работ и оказание услуг по медицинской деятельности.

Медицинский контроль в период проведения соревнований осуществляется на договорной основе с медицинским работником, имеющим соответствующий сертификат.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, допущенные к занятиям в спортивной школе на спортивно-оздоровительный этап

**Примерная схема внешних признаков утомления  
в процессе учебно-тренировочного занятия.**

<b>Признак</b>	<b>Небольшое утомление (физиологическое)</b>	<b>Значительное утомление (острое переутомление)</b>	<b>Резкое переутомление (острое переутомление II степени)</b>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин) учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда
Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

## **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

## **Воспитательная работа**

Спортивная школа организует воспитательную работу с учащимися согласно годового плана работы школы, утвержденного директором школы.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей

(нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение **частных воспитательных задач**:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. Самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- совместное празднование дней рождений;
- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.
- совместный отдых.

Немаловажное значение имеет работа с родителями–встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией спортивной школы; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях посвященных праздничным датам совместно с детьми;

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивного поведения на площадке. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время тренировок, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в спортивной школе состоит в том, чтобы юные спортсмены освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые

спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные примеры, на опыт самого занимающегося. Следует подчеркнуть, что проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение учащегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренера, но и школы, семьи и общественности.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе в спортивной школе является тренер. В деятельности тренера необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность юного спортсмена. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание. Используя методы наказания, тренер должен соблюдать определенные правила: не наказывать по подозрению, не применять наказание трудом; не наказывать весь коллектив. Наказание должно быть справедливым и юные спортсмены должны осознавать его как необходимую меру. В практике ДЮСШ могут применять такие виды наказаний как порицание со стороны тренера, группы, выговор, отстранение от тренировки и участия в соревнованиях, других видах деятельности.

Важное значение имеет самовоспитание юного спортсмена – его сознательная деятельность, направленная на изменение своей личности. На личность влияют спортивный коллектив, особое влияние оказывают родители, друзья, товарищи, пример педагога.

Самовоспитание спортсмена формирует личность спортсмена, его активную жизненную позицию, способность противостоять пассивности. Наиболее распространенными способами и приемами самовоспитания являются самообязательства, самоотчет, самоанализ, самоконтроль, самооценка, некоторые приемы активной саморегуляции эмоциональных состояний.

Одна из важнейших задач деятельности тренера – воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния спортсмена. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировки. Систематическая тренировка являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как

целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; планирование занятий не только по объему и интенсивности выполнения упражнений, но и в связи с конкретными целевыми установками на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

Весьма важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.



## **ЛИТЕРАТУРА для тренера-преподавателя**

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,
3. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева.* 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. *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.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа,1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Поварницин АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт,1980.
14. В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.
15. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2005. -72с.

## **ЛИТЕРАТУРА для обучающихся и родителей**

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989
3. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 1990
4. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
5. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000
6. Физиология спорт под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
7. Андреев, С.Н. Играй в мини-футбол / С.Н. Андреев. - М.: Медиа, **2018.** -165 с.
8. Атлас мира. Виды спорта (+ 50 наклеек). - М.: Геоном, 2014. - **937** с.

9. Все о спорте. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.
10. Дорохов, А. Серебряный бегун / А. Дорохов. - М.: Издательство Детской литературы, 2014. - 272 с.
11. Залесский, Михаил Как стать сильным / Михаил Залесский. - М.: Росмэн-Издат, 2016. - 128 с.
12. Как научиться играть в футбол. - М.: Харвест, 2017. - 189 с.
13. Как научиться кататься на роликовых коньках. Скейтбординг. - М.: Современный литератор, 2019. - 288 с.
14. Книга юного джентльмена. - М.: Чайка, 2014. - 726 с.
15. Малов, В. И. Я познаю мир. Спорт / В.И. Малов. - М.: АСТ, Астрель, Транзиткнига, 2015. - 384 с.
16. Моя первая книга про футбол. - М.: АСТ, 2018. - 388 с.
17. Озерецкая, Е. Олимпийские игры / Е. Озерецкая. - М.: Детская литература. Ленинград, 2017. - 515 с.
18. Ревский, Борис Пусть победит сильнейший / Борис Ревский. - М.: Детская литература. Ленинград, 2016. - 128 с.
19. Смирницкий, Борис Как научить ребенка кататься на велосипеде, роликах и плавать / Борис Смирницкий. - М.: Вектор, 2015. - 404 с.
20. Спорт. - М.: Росмэн, 2015. - 436 с.

#### **Информационное обеспечение:**

- 1 <https://www.skisport.ru> - Журнал «Лыжный спорт».
- 2 <http://www.flgr.ru> – Федерация лыжных гонок России.