

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от 30.08 2021 г.



Д. Н. Исполинов

2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(лыжные гонки)**

для учащихся 7 – 9 лет
Срок реализации – 2 года

Тренер - преподаватель по лыжным гонкам:
Речкова Татьяна Эдуардовна
Сингопина Анастасия Андреевна

г. Нарьян-Мар
2021г

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Организационно- методические особенности.....	4
1.2 Возрастные особенности физического воспитания.....	5
2. Учебно-тематический план.....	6
3. Содержание изучаемого курса.....	7
4. Методическое обеспечение Программы.....	8
5. Система контроля и зачетные требования.....	17
6. Литература.....	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта *лыжные гонки* имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер», нормативных документов и локальных актов Учреждения.

Актуальность Программы заключается в том, что увеличился социальный заказ на обучение лыжным гонкам детей младшего школьного возраста. Многообразие игровых упражнений позволяет решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа развития двигательных способностей детей.

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни.

Новизна Программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям приобщиться к занятиям лыжными гонками в раннем возрасте. Несмотря на то, что минимальный возраст зачисления в секцию лыжных гонок установлен 9 лет, для овладения начальными навыками передвижения благоприятен период от 3 до 6 лет. В это время ребенок должен получать основные двигательные навыки, т.к. бурно развиваются нервная и мышечная системы. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих возможности по каким-либо причинам продолжать обучение в группах 9-12 лет.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения. Срок реализации Программы 2 года.

Основная цель программы – оздоровительная, через приобщение детей к занятиям физической культурой с использованием в зимнее время лыж. Задачи программы:

- укрепление здоровья
- улучшение физического развития
- привитие интереса к занятиям спортом
- формирование двигательных навыков и умений
- овладение начальными навыками передвижения на лыжах.

Учебный год начинается 1 сентября. Занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанном на 37 недель. Программа рассчитана на 222 часа, количество часов в неделю - 6.

Программой предусмотрены следующие формы организации учебного процесса:

- тренировочные занятия с группой-
- участие в физкультурных мероприятиях
- медицинский контроль

Для всех видов занятий предусматривается академический час продолжительностью 45 минут. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Участие в соревнованиях является определяющей формой работы. Основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава занимающихся
- посещаемость занятий
- динамика показателей развития физических качеств
- уровень освоения основ гигиены.

В группе занимаются учащиеся, допущенные к занятиям врачом отделения спортивной медицины Ненецкой окружной больницы.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Продолжительность, лет	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость, человек	Кол-во учебных часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	2	7	12-15	6

Организационно – методические особенности занятий

Основная задача спортивно-оздоровительного этапа – формирование у учащихся двигательных навыков и умений. В дошкольном и младшем школьном возрасте формируется основной объем естественных двигательных умений и навыков, на базе которых открывается возможность целенаправленного педагогического воздействия на организм ребенка средствами физической культуры. Передвижение на лыжах, как вид двигательной деятельности, относится к базовым в программах физического воспитания для старшей возрастной группы в детских садах и младших классов общеобразовательной школы.

Систематические занятия, связанные с обучением передвижению на лыжах и тренировкой в преодолении определенных дистанций, нормализуют и стимулируют процессы роста и развития, укрепляют здоровье, устраняют отрицательное влияние гиподинамии, расширяют познавательную и эмоциональную сферы.

Проведение на свежем воздухе занятий, игр и упражнений с повышенной двигательной активностью позволяет одевать детей в облегченную спортивную одежду, что способствует закаливанию организма, снижению простудных заболеваний.

Реализация игрового метода на данном этапе спортивной подготовки при формировании двигательных навыков является главной задачей.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются игры. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в работе с детьми. Среди разнообразия игр у детей широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений (бег, прыжки, броски). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий.

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение цели, установленной самими играющими (быстро добежать до цели, точно бросить в цель). Эти игры не требуют специальной подготовленности, в отличие от спортивных игр. Правила в них варьируются играющими. В них нет точного числа участников, точного размера площадки.

Игровой метод предусматривает применение игр, игровых заданий, что способствует снятию усталости, повышению эмоциональности занятий. В игре воспитываются чувства солидарности, сообразительность, воображение. Увлеченный игрой, ребенок обнаруживает свой характер.

Возрастные особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Для детей этого возраста наиболее обременительным является длительное сидение, что способствует перегрузке позвоночника. Поэтому позвоночник должен быть предметом особой заботы при подборе упражнений: наклоны, прогибания, вращения.

В 6-7 летнем возрасте сердечно-сосудистая система способна удовлетворить продолжительную работу умеренной интенсивности. Развитие выносливости в этом возрасте возможно с помощью упражнений циклического характера: равномерный бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Объем равномерного бега должен составлять 1000-1500м. Дети хорошо переносят кратковременные скоростно-силовые упражнения: прыжки, упражнения на снарядах. Статические усилия вызывают быстрое утомление, но для правильной осанки они необходимы.

Необходимо избегать резких толчков при прыжках, неравномерную нагрузку на левую и правую ноги. Эти упражнения могут вызвать смещение костей таза, привести к плоскостопию.

В младшем возрасте у детей слабо развита устойчивость внимания. Им свойственна эмоциональность, развита потребность в движении. Невозможность удовлетворить эту потребность приводит к мышечному напряжению, быстро наступает утомление. Сопротивление утомлению осуществляется за счет движений.

Учебно-тематический план

Таблица 2

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа

Тема	Объем работы, час
История развития лыжного спорта. Олимпийские игры.	2
Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня. Питание.	4
Лыжный инвентарь. Уход за ним. Лыжные мази.	2
Основные способы передвижения на лыжах.	5
Правила соревнований.	2
Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	140
Техническая подготовка.	31
Походы.	16
Участие в соревнованиях.	4
Контрольные упражнения.	12
Медицинское обследование.	2
Итого	222

Таблица 3

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Раздел подготовки	1 год обучения спортивно-оздоровительного этапа	2 год обучения спортивно-оздоровительного этапа
ОФП	76%	62%
СФП	10%	18%
Техническая подготовка	13%	18%
Теоретическая подготовка		
Участие в соревнованиях	1-2%	2-3%

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревнованиям только по личному желанию.

Содержание изучаемого курса

1. Лыжные гонки в мире, Росси, ДЮЦ.

Содержание работы секции. Возникновение и развитие лыж. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Проведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль. Значение питания для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

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

4. Основы техники лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

6. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, упражнения для осанки. Игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты. Игры низкой и средней интенсивности. Общеразвивающие упражнения под рифмованные строчки. Репродуктивные конкурсы, предусматривающие одинаковое выполнение заданий, в которых основанием для оценки является проявление физических качеств.

7. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Развитие равновесия. Согласованная работа рук и ног. Обучение спуска со склона. Преодоление подъемов «елочкой».

8. Нормирование нагрузок в походе.

Таблица 4

Обозначения	Таблица 4	
	7-8 лет	8-9 лет
Общее расстояние похода, км	2; 4 в лыжном походе	3; 5 в лыжном походе

Скорость движения, км/ч	2	3
Время непрерывного движения, мин	25	30-35
Длительность коротких интервалов отдыха, мин	5	5
Масса груза, кг	1	1
Предельная температура воздуха	-10	-10

9. Показатели соревновательной нагрузки.

Таблица 5

Вид соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	2
Отборочные	-
Основные	2

10. Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности. Участие в 4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1 км.

Методическое обеспечение программы Технология обучения технике передвижения на лыжах детей 7-9 лет

1. Этап предварительного обучения детей 7-9 лет передвижению на лыжах.

Цель: обучить детей передвижению на лыжах.

Задачи: овладеть «чувством лыж», обучить ступающему шагу, научить спускам с гор, научить подъему ступающим шагом и «лесенкой», обучить скользящему шагу.

Методы: словесные, практические, наглядные.

Упражнения: поворот переступанием на месте, ходьба на лыжах ступающим шагом с палками и без палок, спуск с пологих склонов, подъем «лесенкой».

Контроль: правильно выполнять ходьбу на лыжах ступающим шагом, правильно выполнять поворот переступанием, удерживать равновесие.

2. Этап основного обучения детей 7-9 лет.

Цель: овладеть техникой скользящего шага попеременного двухшажного хода.

Задачи: научить одноопорному скольжению, обучить переносу веса тела с одной лыжи на другую, научить отталкиванию палкой, закрепить навыки техники ступающего шага, закрепить навыки в преодолении подъемов и спусков.

Методы: словесные, практические, наглядные.

Упражнения: ОРУ (бег, прыжки, игры), подготовительные и подводящие (имитация движений ног и рук), передвижение скользящим шагом с палками и без палок, «самокат», передвижение бесшажным ходом.

Контроль: правильно выполнять движение на одной лыже, правильно выполнять мах ногой, правильно координировать работу ног и рук, выполнять попеременный двухшажный ход.

Воспитательная работа

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законом формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действительность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой частью самовоспитания.

Суждения, преследуя цель фиксировать положительные и отрицательные особенности развития спортсмена и коллектива, служат как бы опорными пунктами для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В суждении всегда присутствует оценка.

Педагогические правила этических суждений и оценки:

- судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- суждение и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу;
- спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно отеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают, в конечном счете, одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива; признание должно быть всегда заслуженным;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понятно и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

В спорте используются различные методические формы убеждения. Одна из них – беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют, прежде всего к сознанию и морали воспитываемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы в конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;

- тему беседы (ограничение рамок беседы заданной темой или обсуждение более широкого круга вопросов);

- активное участие спортсмена в беседе.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитываться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь

единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действительность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Игра как метод тренировки на занятиях лыжами в спортивно-оздоровительной группе и группе начальной подготовки

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в работе с детьми. Среди разнообразия игр у детей широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью этих игр является ярко выраженная роль движений (бег, прыжки, броски). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий.

Среди подвижных игр различают собственно подвижные игры и спортивные игры. Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение цели, установленной самими играющими (быстро добежать до цели, точно бросить в цель). Эти игры не требуют специальной подготовленности, в отличие от спортивных игр. Правила в них варьируются играющими. В них нет точного числа участников, точного размера площадки.

Игровой метод предусматривает применение игр, игровых заданий, что способствует снятию усталости, повышению эмоциональности занятий. В игре воспитываются чувства солидарности, сообразительность, воображение. Увлеченный игрой, ребенок обнаруживает свой характер.

Характеристика подвижных игр для детей младшего возраста

Дети 7-9 лет владеют всеми естественными движениями еще недостаточно совершенно, поэтому игры должны занимать у них большое место. Надо помнить, что сердце, легкие, сосудистая система очень слабы. Слабы и мышцы. Прочность костей также невелика. Отсюда – быстрая утомляемость. Подвижные игры с бегом, прыжками должны быть кратковременными. Нельзя давать игры с силовыми упражнениями. Особенно утомляют однообразные движения. Внимание детей еще недостаточно устойчивое, ребенок часто отвлекается. Поэтому игры должны

быть простыми, в противном случае дети перестают соблюдать правила, у них пропадает интерес к игре. Воля и тормозные функции развиты слабо. Детям трудно долго и внимательно слушать объяснение игры, они начинают предлагать свои услуги, не дослушав объяснение. В связи с этим надо использовать игры с 2-3 правилами.

«Быстро по местам!» Все играющие строятся в 1 или 2 колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

По команде *«Убежали!»* все разбегаются в разные стороны. По команде *«По местам!»* все должны построиться в и. п. Проигрывает тот, кто занял место последним. Если играют 2 колонны, то выигрывает группа, построившаяся раньше.

«Мяч на полу» Играющие становятся в круг. Двое становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно колено или на оба. У них мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу. По сигналу играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть ноги водящих. Водящие бегают от мяча, подпрыгивают. Если кому-то удастся попасть в ноги, то они меняются местами. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим.

«Умею с палками и без» На поляне размечают линии старта и финиша. Игроки делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному без палок. На команду дается одна пара палок.

По команде первые игроки идут заданным ходом с лыжными палками до финиша. Палки оставляют за линией финиша и возвращаются обратно без палок. Касанием руки передают эстафету второму участнику, который вперед идет без палок, а обратно с палками.

Выигрывает команда, последний участник которой первым вернется на линию старта. При движении использовать только заданный ход.

Можно использовать игровые упражнения: передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, объезжая установленные флажки, ходьба ступающим шагом с продвижением вперед. Из упражнений можно провести игру по станциям *«Извилистая лыжня»*, *«Ступающий шаг»*, *«Скользящий шаг»*, *«Спуск со склона через ворота из лыжных палок»*.

Понимая, что игровые эмоции мешают формированию двигательного навыка, сначала следует давать задания *«кто выполнит правильнее, точнее»*. Только после этого включать в игры задания *«кто быстрее»*.

Подготовительные упражнения начинающего лыжника.

Упражнения являются подготовкой к изучению техники способов передвижения на лыжах. Первые занятия целесообразно проводить недалеко, используя стадион. Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для человека ходьбе и беге. Выработку чувства лыж и снега надо начинать с ходьбы на лыжах без палок. Не надо заострять внимание на выпрямленном туловище. Для формирования рефлексов, полезны следующие упражнения:

- опираясь на палки, перенос массы тела с одной ноги на другую, вначале не отрывая лыжи от опоры, затем поочередно слегка приподнимая их;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться, палки держать на весу;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи с опорой на палки;
- небольшие прыжки на месте с ноги на ногу;
- небольшой выпад вперед левой, потом правой ногой;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж.

Все упражнения просты. Главная задача – добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации движений.

Комплекс общеразвивающих упражнений под рифмованные строчки

1. «Ловля комара». И.п. – о.с., ноги на ширине плеч. Повороты туловища вправо - влево, руки вверх, хлопок в ладоши. Вернуться в и.п. «Руки вверх поднять пора, чтоб поймать нам комара, а потом их дружно вниз – в стойку прежнюю вернись!»

2. «Самолет». И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклоны туловища вправо и влево. «Руки ставим все вразлет – появился самолет. Мах крылом туда - сюда. Делай – раз и делай – два!»

3. «Флюгер». И.п. – о.с., руки за голову. Повороты туловища вправо и влево. «Флюгер строится у нас – поворачаемся сейчас. Ветер справа, ветер слева – флюгер вертится умело!»

4. «Дровосек». И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы в замок. Наклоны вперед с глубоким выдохом. «Дровосеками мы стали, топоры дружно подняли и, руками сделав взмах, по полену сильно – бах!»

5. «Карлики и великаны». И.п. – о.с. Присесть, руки положить на колени, голову опустить. «Чудеса у нас на свете: стали карликами дети, а потом все сразу встали – великанами мы стали».

6. «Мяч». И.п. – о.с. Прыжки на обеих ногах. «Скачет, скачет, скачет мяч, припустился резво вскачь. Скок, скок, скок – приземляйся на носок!»

Примерная программа тренировок годового цикла Сентябрь-октябрь, недельный микроцикл

Вторник (поддерживающий режим)

Место проведения: стадион

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости

1. Контрольное упражнение: подтягивание на низкой перекладине – 8 раз, отдых – 1 мин., сгибание рук в упоре лежа (отжимание) – 5 раз.
2. Бег - 1 км (5.20 мин).
3. Гимнастика общеразвивающая 5 мин.
4. Бег – 1 км
5. Подвижные игры – 25 мин

Четверг (поддерживающий режим)

Место проведения: стадион

Задачи: воспитание общей выносливости, силовой выносливости, воспитание волевых качеств.

1. Контрольное упражнение: подтягивание на низкой перекладине – 8 раз, отдых – 1 мин., сгибание рук в упоре лежа (отжимание) – 5 раз.

2. Бег – 1 км (5.10- 5.20)

3. Гимнастика общеразвивающая 5 мин.

4. Бег - 1 км

5. Гимнастика силовая. Приседания «пистолет» с опорой – 5 раз,
Подтягивание на низкой перекладине – 5 раз, через
15 приседаний.

Воскресенье (поддерживающий режим)

Место проведения: л/роллерная трасса

Задачи: воспитание общей выносливости, скоростной выносливости

1. Бег – 1 км (5.20)

2. ОРУ

3. Эстафета

Ноябрь (недельный микроцикл: вторник, четверг, воскресенье)

Поддерживающий режим, на лыжах.

Задачи: разучивание способов передвижения на лыжах на равнине, воспитание общей и специальной выносливости.

1. Контрольное упр: подтягивание на перекладине - 3 раза, подъем туловища из положения лежа – 10 раз.

2. Упр. начинающего лыжника – 10 мин

3. 2 км (тренировочный темп – 13 мин)

4. Катание на лыжах.

Декабрь – март (недельный микроцикл: вторник, четверг, воскресенье)

Поддерживающий режим, на лыжах.

Задачи: разучивание способов передвижения на лыжах на равнине, воспитание общей и специальной выносливости.

1. Контрольное упр: подтягивание на перекладине - 3 раза, подъем туловища из положения лежа – 10 раз.

2. 2 км (тренировочный темп)

3. 1 км (соревновательный темп – 7 мин)

Общеразвивающая гимнастика

Разминка перед бегом или после бега, 5 мин. Каждое упр. повторять 20 раз.

1. Круговые вращения руками (руки прямые, в сторону)

2. Рывки руками в стороны, локти не опускать.

3. Рывки руками вверх- вниз попеременно

4. «Вертолет» (руки в стороны, закручивание туловища вправо-влево, локти не опускать).

5. «Мельница» (туловище наклонить вперед. Попеременные размахивания руками через стороны вверх-вниз).
6. Приседания на двух ногах.
7. Ходьба в приседе («гусиный шаг»).
8. Имитационные упр.

Силовая гимнастика (круговой метод)

1. Круговые вращения руками с подскоками на одной ноге – 1 мин
2. Отжимание (сгибание рук в упоре лежа) – 3-5 раз
3. Круговые вращения туловищем в разные стороны – 20 раз
4. «Лягушка» (упор присев – упор лежа) – 10 раз
5. Приседания на двух ногах – 10 раз.
6. Подтягивание на низкой или высокой перекладине – 3-5 раз.

Система контроля и зачетные требования

В рамках реализации Программы за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность жизни и здоровья. Медицинский контроль осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту жительства 1 раз в год.

Для контроля физического развития можно использовать тесты для определения уровня развития качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости.

Таблица 6

Контрольные упражнения по ОФП и СФП в спортивно- оздоровительных группах 1-2 года обучения

Развиваемое качество	Контрольные упражнения			
	1 год обучения		2 год обучения	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
Быстрота	Бег 30 м (8с)	Бег 30 м (7с)	Бег 30 м (7 сек)	Бег 30 м (6 сек)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (130 см)	Прыжок в длину с места (140см)	Прыжок в длину с места (140 см)	Прыжок в длину с места (150 см)
	Метание теннисного мяча (10м)	Метание теннисного мяча (13м)	Метание теннисного мяча (12м)	Метание теннисного мяча (15м)
Выносливость	Лыжи св.стиль 1 км (8 мин)	Лыжи св.стиль 1 км (7мин)	Лыжи св.стиль 1 км (7 мин)	Лыжи св.стиль 1 км (6 мин)
Подтягивание	1 раз	2 раза	2 раза	3 раза
Отжимание (сгибание рук в упоре лежа)	5 раз	8 раза	8 раз	10 раз

Литература

1. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
2. Лыжный спорт / Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М., Просвещение, 1989.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе– М., Владос, 2001.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общц. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: физкультура и спорт, 1982.
6. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
7. Раменская Т.И. Юный лыжник. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.

Приложение к программе с использованием электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий

Режим учебно-тренировочных занятий

Таблица № 1

Минимальное число учащихся в группе	Максимальное (в неделю) количество учебных	
	занятий	часов
12	3	6

Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий для групп спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 2

Тема	Объем работы, час
История развития лыжного спорта. Олимпийские игры.	2
Техника безопасности на занятиях. Гигиена, закаливание, режим дня. Питание.	4
Основные способы передвижения на лыжах.	1
Правила соревнований.	1
Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	60
Контрольные упражнения.	3
Медицинское обследование.	1
Итого	72

Программный материал

1. Лыжные гонки в мире, России.

Содержание работы секции. Возникновение и развитие лыж. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Проведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль. Значение питания для сохранения и укрепления здоровья. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Основы техники лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Скользящий шаг. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

5. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, упражнения для осанки. Игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты. Игры низкой и средней интенсивности. Общеразвивающие упражнения под рифмованные строчки. Репродуктивные конкурсы, предусматривающие одинаковое выполнение заданий, в которых основанием для оценки является проявление физических качеств.

6. Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности.