

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» составлена на основании Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 07.06.2013г., далее – 329-ФЗ), в соответствии нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ Республики Татарстан, с учетом типовых примерных программ по лыжным гонкам и опыта работы лучших тренеров.

Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное время препровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится

более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Лыжные гонки – гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание материала по физической, технической, теоретической, психологической подготовке, планы-графики распределения учебного материала; нормативные требования для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки.

Цель – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Данная программа не предусматривает подготовку лыжников высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психических качеств и способностей.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим

занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

1. Нормативная часть.

Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ «Титан» осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения обучающимися тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития.

Решение задач предусматривает:

- выполнение учебного плана;
- переводных (контрольных) нормативов;
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительных и профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие обучающимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- 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.

Основное внимание обращается на общее развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Продолжительность учебного года составляет:

- в спортивно-оздоровительных группах (от 7 лет и старше) - 52 недели.
- Срок реализации программы 1 год.



Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, учебные, тренировочные, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в 1 смену с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах:

первая смена с 8.00 до 12.00 часов,

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) - двух академических часов.

Продолжительность академического часа составляет:

- - для обучающихся от 7 лет и старше – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий 2 раза в неделю по 2 часа.

Обучение по программе «Общая физическая подготовка» осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Набор детей до 14 лет осуществляется согласно заявления родителей, подростков старше 14 лет, молодежи и взрослого населения – согласно заявления от своего лица, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья (допуск врача). Группы детей и подростков комплектуются с учетом того, что разница в возрасте детей одной группы не должна превышать 3-лет.

Программный материал для всех возрастных групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров-преподавателей к его освоению.




Теоретическая подготовка: планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение

теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится **теоретическая подготовка** главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования обучающихся.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все обучающиеся группы читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики физической культуры и спорта с последующим общим их обсуждением.

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

 **Практический материал** программы изучается на групповых учебно-тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться **физической подготовке**. Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий физической культурой.


При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для


мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

 Обязательным компонентом подготовки лыжника-гонщика являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, городские и республиканские.

 Рациональное планирование учебных занятий дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки.

Группы комплектуются в начале учебного года, на основании утвержденного комплектования и Устава школы. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ «Титан» обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься лыжным спортом.

Выполнение программы по каждому году обучению служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера-преподавателя и спортивной школы в целом.

Наполняемость, режим, продолжительность обучения, объем учебно-тренировочной нагрузки (табл.1).

Таблица 1.

**Наполняемость, режим, продолжительность обучения,
объем учебно-тренировочной нагрузки**

Этапы подготовки	Возраст обучающихся, лет	Направленность	Года обучения	Мин/макс кол-во детей в группе	Объем уч. нагрузки академ. час./нед.	Кол-во часов в год по программе	Максимальное кол-во часов в год	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный этап	7 лет и старше	Общая физическая подготовка	Весь период	15/15	4 час	208	208	уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.



Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. 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.



Практические рекомендации по организации физической, технической 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 обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

II. Методическая часть

2.1. Учебный план

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства подготовки обучающихся.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в академических часах. Тематический учебный план ДЮСШ «Титан» приведен в табл.2.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на видах подготовки. Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами подготовки.

Таблица 2.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для СОГ, ч

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
<i>I. Теоретическая подготовка</i>		
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	2
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	4
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах	5
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
6.	Основные средства восстановления	1
7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
<i>Итого</i>		17
<i>II. Практическая подготовка</i>		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	167
2.	Техническая подготовка	10
3.	Контрольные упражнения	10
4.	Углубленное медицинское обследование	4
<i>Итого</i>		208

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Примерные графики распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп приведены в таблицах 3

Примерный учебный план-график для отделения лыжные гонки
 Распределения учебных часов на учебный год СОГ (нагрузка 4 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сентяб.	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. теория													
1.История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	2	1			1								
2.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах	4	1				1				1			1
3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	2		1						1				
4. Основы техники способов передвижения на лыжах	5			1	1	1	1	1					
5. Правила соревнований по лыжным гонкам	2				1							1	
6. Основные средства восстановления	1								1				
7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1											1	
итого часов:	17	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1
2. практика													
1. Общая физическая подготовка	147	20	15	10	8	8	8	8	10	10	15	15	20
2. Специальная физическая подготовка.	20			2	3	3	3	3	2	2	2		
3. Техническая подготовка	10		2	2							2	2	2
4. Медицинское обследование	4	2								2			
3. участие в соревнованиях	10	1			1	2	2	1		2			1
1. Первенство ДЮСШ "Титан"													
2. Первенство города													
4. контрольные испытания	согласно			кал	енд	арн	ому			пла	ну		
1. ОФП													
2. СФП													
итого часов:	191												
всего часов:	208	25	18	15	15	15	14	14	13	17	20	18	24

2.2. Планирование.

2.2.1. Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (учебно-тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: образовательные, воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность урока в спортивно-оздоровительных группах колеблется от 45 мин до двух часов. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

Разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Основная часть направлена на решение задач урока, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления.

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Урок завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип уроков разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

2.2.2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Обучение и тренировка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждый урок отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей обучения и тренировки.

Каждый урок строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Сам урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач урока:

1. **Образовательная** (ознакомить, изучать, обучать, закреплять, совершенствовать)
2. **Развивающая** (развивать, способствовать развитию).
3. **Воспитательная** (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.)

При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

2.3. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

2.3.1. Возрастные особенности при развитии физических качеств

Возрастные этапы не всегда можно классифицировать по годам. Это зависит от многих причин, в том числе от акселерации. Учет процесса акселерации важен при отборе, перспективном планировании и прогнозировании рекордных достижений.

Формирование двигательных качеств происходит неравномерно и равна приросту их в различные возрастные периоды и зависит от развития ряда систем организма (*наиболее благоприятные возрастные периоды развития в подготовке обучающихся приведены в табл.5*).

В процессе тренировок развивается и совершенствуется те физиологические системы, которые имеют наибольшее значение для конкретной мышечной работы (деятельности):

- так тренировочная направленность на развитие силы приводит к изменению химического состава и к утолщению мышечного волокна;
- упражнения на развитие быстроты повышает лабильность мышц и снижает время подачи информации от центров к ней;
- работа на выносливость развивает в основном органы кровообращения и дыхания.

Надо отметить, что в процессе систематических занятий физическими упражнениями развиваются все двигательные качества. Взаимосвязь силы, быстроты, выносливости определяются общностью некоторых физиологических механизмов их развития. Поэтому в процессе совершенствования одного из качеств в какой-то мере развиваются и другие. Это явление носит название положительного переноса двигательных качеств.

Наиболее благоприятное влияние на все двигательные качества оказывают упражнения, развивающие общую выносливость.

Быстрота – наибольший прирост под влиянием тренировки происходит в возрасте 9-12 лет.

- Двигательная реакция с возрастом изменяется неравномерно. Так, до 9-11 лет время двигательной реакции уменьшается быстро, в последующие годы, особенно после 12-14 лет – медленно.

- Скорость одиночных движений увеличивается и приближается к данным взрослых к 13-14 годам, в 16-17 – уменьшается. Наибольшая эффективность развития скорости одиночных движений устанавливается в 9-13 лет.

- Важным компонентом быстроты является (повышенная лабильность нервных процессов) частота движений. Наибольший прирост в 12-13 лет.

Упражнения для развития быстроты: 1. Бег на короткие дистанции (30-100 м). 2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега. 3. Беговые упражнения спринтера. 4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Обратите внимание: *При воспитании быстроты у юных ребят, во время скоростных движений затруднены сенсорные коррекции, что ведет к ошибкам по ходу выполнения движения. Поэтому, сохранение необходимой координации движений при скоростной работе может, достигнуто только при отсутствии утомления. Естественно, что такое состояние имеет место именно в начале основной части занятий.*

Упражнения на быстроту должны удовлетворять, по меньшей мере, трем требованиям:

- *Техника упражнений должна обеспечивать выполнение упражнений на предельных скоростях;*

- *Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время упражнения (движения) основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;*

- *Продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.*

Ловкость – наибольший рост этой способности отмечается от 7 до 10 лет. 10-12 лет – стабилизируется пространственная точность движения.

Упражнения для развития ловкости: 1. Спортивные игры. 2. Элементы акробатики. 3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями. 4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Обратите внимание: основа ловкости, ее развития – систематические тренировки. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Сила – наиболее интенсивный прирост силы происходит в период от 13-14 до 16-17 лет. С 8 до 10 лет равномерно повышается абсолютная сила мышц, к 11 годам темпы увеличиваются. В последующем к 18-20 годам – замедляется. Наиболее высокий темп развития относительной силы мышц происходит от 6-7 лет до 9-11, а для некоторых мышц, особенно мышц плеча и рук, разгибателей туловища, подошвенные сгибатели до 13-14 лет.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусках; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в вися на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Выносливость – с возрастом выносливость, как при статических усилиях, так и при динамической работе заметно повышается.

Наибольшая выносливость мышц разгибателей туловища в возрасте 8-10 лет, а в 13-14 лет она несколько снижается. Наибольшая выносливость икроножных мышц отмечена в 11-14 лет.

Упражнения для развития выносливости: 1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс). 2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы). 3. Гребля (байдарочная, народная, академическая). 4. Плавание на средние и длинные дистанции. 5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Обратите внимание: известно, что выносливость организма развивается только с момента, когда спортсмен почувствует себя утомленным. Особое внимание развитию выносливости следует уделять в первой половине подготовительного периода. Во второй половине учебного занятия наиболее полно разворачиваются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других вегетативных систем организма, поэтому чаще всего на эту часть занятия планируют упражнения на выносливость.

Гибкость – с 7 до 14 лет заметно повышается у мальчиков, с 7 до 12 лет – у девочек.

В более старшем возрасте прирост гибкости снижается.

Высокие показатели гибкости отмечаются у мальчиков в 15 лет, а у девочек в 14 лет.

В суставах плечевого пояса подвижность при сгибаниях и разгибаниях увеличивается до 12-13 лет.

В тазобедренном суставе подвижность наиболее в возрасте от 7 до 10 лет. В последующем прирост гибкости замедляется, а к 13-14 годам приближается к показателям взрослых.

Упражнения для развития гибкости: 1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища). 2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Обратите внимание: если прекратить упражнения на «гибкость», то она постепенно вернется примерно к исходной величине.

Таблица 5.

Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17-18 лет
Специальная выносливость(спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет с17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	С 7 до 10 лет 16-17 лет

2.3.2. Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Сильнейшие лыжники-гонщики (мужчины) становятся победителями и призерами крупнейших соревнований (Олимпийских игр и чемпионатов мира) чаще всего в возрасте 25-27 лет. Аналогичная картина наблюдается и у женщин. Это говорит о том,

что данный возраст является оптимальным для достижения наивысших результатов. Вместе с тем в равной степени успешно соревнуются и достигают высоких результатов спортсмены в возрасте с 22 до 32 лет. Данный возрастной период следует считать *зоной высоких результатов*.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки гонщика в настоящее время можно разделить на шесть основных этапов, которые охватывают следующие возрастные периоды:

1. Предварительная подготовка (возраст 9-12 лет). Важнейшими задачами на этом этапе следует считать: всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Для решения поставленных задач применяется широкий круг средств, в том числе при занятиях на лыжах уделяется внимание освоению элементов горнолыжной техники и отдельных способов передвижения на лыжах. Средства лыжного спорта используются в плане общей физической подготовки, как и другие упражнения. При занятиях на этом этапе большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств, и в первую очередь быстроты движений и скорости двигательных реакций. К концу данного возрастного этапа обращается внимание и на воспитание скоростно-силовых качеств. С этой целью применяются различные прыжки и прыжковые упражнения и другие динамические упражнения. Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Следует подчеркнуть, что все занятия проводятся в плане общей физической подготовки.

2. Всесторонняя физическая подготовка (возраст 12-16 лет). Основными задачами, как и на первом этапе подготовки, здесь являются: всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.). Одновременно изучается и совершенствуется техника всех видов лыжного спорта - лыжных гонок и горнолыжного спорта. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимнее время особое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники спусков на высокой скорости, поворотов в движении и лыжных ходов. Летом и осенью включаются упражнения из других видов спорта - легкой атлетики (бег, прыжки),

плавания (различными стилями), гребли (на спортивных судах и прогулочных лодках) и различных спортивных игр (баскетбола, ручного мяча и футбола). Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта (гонки, слалом и др.). Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание в учебно-воспитательном процессе уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

3. Специальная подготовка в лыжных гонках (возраст 16-18 лет). На этом этапе многолетней подготовки главными задачами являются: углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. В рамках ОФП основное внимание по-прежнему уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а к этому добавляется еще и задача развития динамической силы. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка по лыжным гонкам, где большее внимание уже начинают уделять развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества. Количество стартов за сезон и длина дистанций соревнований должны строго соответствовать возрасту лыжников; не следует допускать превышения норм, установленных правилами соревнований и официальными программами по лыжному спорту (например, программами для ДЮСШ).

При планировании нагрузок необходимо внимательно относиться к определению общих объемов тренировочных заданий. В этом возрасте недопустимо форсированное увеличение общего объема тренировочной нагрузки и суммарного объема передвижения на лыжах с высокой интенсивностью. На предыдущем этапе подготовки и чаще всего на этом допускаются серьезные ошибки в планировании нагрузок (в сторону недопустимого увеличения), что и приводит к прекращению роста результатов в последующие годы. Такое направление (увеличение нагрузок) порой привлекает тренеров довольно быстрым тренировочным эффектом - результаты юношей растут, а последствия этого скажутся только на последующих этапах подготовки.

4. *Углубленная специализация по лыжным гонкам* (возраст 19-21 год). На этом этапе продолжается дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья и др. Но важнейшей задачей в этом возрастном периоде является достижение высокого уровня специальной подготовки. На четвертом этапе проводятся специализированные занятия со все возрастающей тренировочной нагрузкой как по объему, так и по интенсивности. Здесь закладываются прочные основы высокого спортивного мастерства в специальной подготовке - в развитии специальной выносливости как основного физического качества, необходимого лыжнику-гонщику, большое внимание уделяется и дальнейшему совершенствованию скоростно-силовых качеств основных групп мышц. Продолжается работа и по повышению уровня общей выносливости.

2.3.3. Особенности обучения техническим приёмам.

На первом этапе обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными.

Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является **скользящий шаг**. Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает высокую скорость передвижения на лыжах. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада, длина его равна сумме длин скольжения и выпада. В бесшажном ходе выпад отсутствует и длина цикла равна длине скольжения.

Попеременный двухшажный ход. Цикл движений в попеременном двухшажном ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, на пологих подъемах (до 2°) при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны (до 5°) при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

Основным элементом **одновременных ходов** является одновременное отталкивание палками. Этот элемент общий для всех ходов, и удобнее его анализировать

на примере одновременного бесшажного хода. Кроме того, следует рассмотреть и другие общие требования к технике одновременных ходов.

Одновременный двухшажный ход применяется на равнине при отличных и хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении. Ход позволяет передвигаться с достаточно высокой скоростью, хотя он и уступает по этому показателю одновременному одношажному; поэтому сильнейшие лыжники применяют его мало.

Коньковый ход, как подводящее упражнение к изучению поворотов переступанием или совершенствованию отталкивания в скользящем шаге, известен очень давно и нашел применение в практике работы по лыжному спорту.

Обучение коньковому ходу проходит на ровной, широкой, хорошо укатанной учебной площадке, но снег не должен быть леденистым. Небольшой верхний слой снега должен быть разворошен, чтобы лыжник мог оттолкнуться ребром лыжи.

2.3.4. Особенности обучения тактике

Тактика спортсмена - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, а

также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.3.5. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Занятия по лыжному спорту проводятся на специально оборудованном и подготовленном – лыжной трассе, спортивном зале или стадионе, в зависимости от плана тренировок и времени года.

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

В лыжном спорте наиболее часто встречаются следующие травмы: ушибы, повреждения суставов и связок, чаще нижних конечностей, значительно реже переломы, вывихи, ранения. Весьма редко, но все же встречаются такого рода состояния, которые сопровождаются расстройством общей жизнедеятельности организма: обморок, рефлекторный шок (при длительных напряжениях на выносливость), а также общее переохлаждение (озноб) от длительного пребывания в условиях низких температур. Кроме этого, под воздействием внешних условий, низких температур, ветра и влажности встречаются различного рода обморожения, чаще всего конечностей и открытых частей тела. При отсутствии врача, у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

При планировании тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.2.2821-10 по проведению занятий

физической культуры на открытом воздухе для средней полосы России следует придерживаться следующих норм температурного режима (табл.6):

Таблица 6.

Возраст	t°	Скорость ветра	
обучающиеся до 12 лет	-9С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-6 С°	5м/с	
	-3 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 12-13 лет	-12 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-8 С°	5м/с	
	-5 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 14-15 лет	-15 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-12 С°	5м/с	
	-8 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
обучающиеся 16-18 лет и старше	-16 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-15 С°	5м/с	
	-10 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся

Во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в т.ч., подвижной игры, спортивной игры, не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру.

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер-преподаватель и обучающихся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

2.4. Программный материал для теоретических и практических занятий

2.4.1. Теоретическая подготовка (темы для теоретических занятий).

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

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. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2—3 варианта ответа, из которых один правильный.

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

2.4.2. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка (*развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости*).

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств,

специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

❖ **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп):**

1. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

7. Спортивные игры. Гандбол, баскетбол, волейбол, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

8. Катание на коньках. Основные способы передвижения на коньках, торможения, Бег на скорость. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

10. Езда на велосипеде.

❖ СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку наравне с другими упражнениями. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. 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.

2.4.3. Психологическая подготовка.

Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера-преподавателя. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

2.5. Воспитательная работа.

В основу воспитательной деятельности заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающихся, творческое содружество единомышленников. Образовательно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающегося, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях

пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (о Республике Татарстан, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского уровня;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- участие в коллективных творческих делах;

2.6. Требования к тренерам-преподавателям, работающим с детьми

Тренер-преподаватель организует процесс формирования хорошей атмосферы («духа команды») и в связи с этим он:

- В разных ситуациях он может быть для каждого ребенка «тренером-отцом», «тренером-советником», «тренером-другом», «тренером-образцом для подражания».
- Может так показать технический прием, чтобы это было, во-первых, красиво, и, во-вторых, понятно для ребят.
- Умеет слушать юных спортсменов и общаться с ними.
- Готов обсуждать любые конструктивные предложения родителей.
- Если что-то обещает юному спортсмену или его родителям, то обязательно выполняет обещанное.
- Не дает разгораться конфликтам. Но если вдруг конфликт возник, то тренер-преподаватель сможет как погасить его, так и использовать для воспитательных целей.
- Умеет хорошо организовать свою работу и знает, как осуществить в ней свои идеи и программы.
- Знает теорию и практику лыжного спорта, возрастные основы теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и других дисциплин.
- Понимает, что победы воспитывают в юных спортсменах «дух победителя». Поэтому тренер-преподаватель нацелен на достижение результатов, но не любой ценой.
- Тренер работает с группой, но при этом находит время для внимательного отношения к каждому обучающемуся.
- Тренер учит ребят уважительно относиться к судьям

Чего должен избегать тренер-преподаватель:

- Агрессивного поведения по отношению к детям.
- Иметь любимчиков и не обращать внимание на остальных детей в группе.
- Тренировать детей как взрослых.
- В течение длительного времени применять в занятиях одни и те же тренировочные упражнения.

- Долго и нудно объяснять детям схему выполнения тренировочных заданий, часто прерывать упражнения и в этих перерывах рассказывать, что дети делают правильно, и что нет.

III. Система контроля и зачетные требования.

На протяжении всех годов обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся. Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку.

Организация и содержание тестирования должны учитывать личностно-возрастные особенности детей 6-12 лет. Для большинства из них классическое тестирование – это сильный эмоциональный стресс. Субъективное восприятие детьми результатов тестирования может привести к отрицательным последствиям. Неслучайно, что в начальных классах общеобразовательных школ нет традиционных оценок успеваемости детей. Плохие оценки их угнетают, очень хорошие – могут привести к переоценке своих возможностей.

На начальной этапе тренировки тренер-преподаватель:

- контролирует соответствие запланированных им учебно-тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться.
- никаких специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, и т.п. можно не проводить. В тренировках есть бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных спортсменов, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание и т.п. Все это тренер анализирует, но не доносит до сведения родителей и детей.

Основными критериями оценки занимающихся является регулярность посещения занятий, выполнение нормативов по общей, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Ожидаемые результаты.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техникой в лыжном спорте.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
4. Осваивают основные приёмы передвижения на лыжах.
5. Владеют техническими приёмами.
6. Умеют оценивать соревновательную ситуацию.
7. Умеют оценивать свои действия.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Литература.

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
9. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. *Поварницин АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.	
	Пояснительная записка	2
I.	Нормативная часть	5-11
II.	Методическая часть	12-37
2.1.	Учебный план	12
2.2.	Планирование подготовки	15
2.2.1.	<i>Планирование тренировочных занятий</i>	15
2.2.2.	<i>Методика проведения учебно-тренировочных занятий</i>	17
2.3.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности и условиям тренировочных занятий и соревнований	18
2.3.1.	<i>Возрастные особенности при развитии физических качеств</i>	18
2.3.2.	<i>Обобщенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах</i>	22
2.3.3.	<i>Особенности обучения техническим приемам</i>	25
2.3.4.	<i>Особенности обучения тактике</i>	26
2.3.5.	<i>Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований</i>	27
2.4.	Программный материал для теоретических и практических занятий	29
2.4.1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	29
2.4.2.	<i>Программный материал для практических занятий</i>	30
2.4.3.	<i>Психологическая подготовка</i>	34
2.5.	Воспитательная работа	34
2.6.	Требования к тренерам-преподавателям, работающим с детьми	36
III.	Система контроля и зачетные требования	37-39
IV.	Литература	40