



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН

Муниципальный электронный документ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00CF3F77C8C292C69B557A7E0358F58786

Владелец: Тахава С.А.

Действителен с 10.06.2024 до 03.08.2025

Муниципальное бюджетное учреждение «Управление образования» исполнительного комитета Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр спортивно-образовательный - образовательный центр» муниципального образования «Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании
педсовета ДООЦ
протокол № 1 от 27.08.2024

Утверждаю
Директор ДООЦ
С.А.Тахава
Приказ № 14 от «27»августа 2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Физкультурно-спортивного направления
«Лыжные гонки»
на 2024-2027 год
возрастная категория 10 - 17 лет
срок реализации 3года**

Составитель: педагог дополнительного
образования Мавлютов Ильгизар
Алиевич

Зеленая Роща, 2024

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе:

- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Устав МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» МО «ЛМР» РТ
- Положение о разработке дополнительных общеобразовательных программ в МБУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» МО «ЛМР» РТ.

Программа по дополнительному образованию детей физкультурно – оздоровительной направленности, модифицированная.

Данная программа направлена на укрепление здоровья детей школьного возраста 10 – 17 лет. К занятиям привлекаются учащиеся основной и средней школы.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Для обеспечения здоровья населения посредством двигательной активности в разных странах отдают предпочтение различным физическим упражнениям. Среди свойственных россиянам многочисленных средств физкультурно-спортивной деятельности наши территориально-климатические условия особенно благоприятны для занятий лыжами, которым необходим снег.

В нашей стране, где громадные пространства продолжительное время покрыты снегом, лыжи находят самое широкое применение. Целый ряд особенностей лыжного спорта обуславливает его огромное практическое значение.

В физическом воспитании школьников лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия этим видом спорта требует от учащихся развития выносливости в условиях дефицита кислорода. Лыжнику наряду с выносливостью, необходимы пластичность, ритмичность движений, согласованность работы мышц конечностей и туловища с дыхательными движениями грудной клетки. При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм. Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся.

Лыжные гонки позволяют развивать у учащихся волевые качества, взаимопомощь, и в целом благоприятно влияют на организм занимающегося.

Приобретение технических и тактических навыков лыжников – процесс длительный и сложный, требующий учета всех особенностей детского организма.

Цель программы:

развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в лыжном спорте, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

В работе над данной проблемой могут быть поставлены следующие **задачи:**

- привитие устойчивого интереса к занятиям;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- овладение основами техники способов передвижения на лыжах.
- Правила для ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.

Методы, которые предполагается использовать в данной работе, будут изучение, обобщение и анализ методической литературы, наблюдение за учащимися на учебных и тренировочных занятиях.

Формы обучения: В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
7. Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Занятия в секции (кружке) проводятся в *форме урока и самостоятельной подготовки*. Занятие в форме урока состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Задачи вводной части занятия подразумевают организацию детей и подготовку их организма к последующей работе.

В основной части учащиеся знакомятся с новым материалом, выполняют упражнения по общей физической подготовке и/или совершенствуют упражнения специальной физической подготовки, направленные на улучшение лыжной техники, изучают тактические действия лыжника, воспитывают волевые качества

и выполняют контрольные нормативы. При постановке нескольких задач приоритет отдается упражнениям на изучение техники и тактики, а затем на развитие физических качеств.

Приведение организма занимающихся в относительное спокойное состояние и подведение итогов занятия решаются в заключительной части.

Самостоятельные занятия проводятся индивидуально или небольшими группами, без непосредственного наблюдения руководителя, но по его предварительным указаниям и заданиям. Эти задания должны быть достаточно трудными, чтобы вызывать интерес, безопасными, чтобы не повредить здоровью занимающихся, и понятными, чтобы не вызвать появления грубых ошибок, которые в последствии трудно будет исправить. Каждое задание педагогу следует хорошо продумать и объяснить учащемуся.

В детской группе учебно-тренировочный процесс планируется без деления на общепринятые периоды. Большое внимание во всех периодах тренировки уделяется ОФП. В детской группе общая физическая подготовка составляет – 90%. Во всех упражнениях дозировка нагрузки для девочек должна быть на 25 – 35% меньше, чем у мальчиков.

Реализация дополнительной образовательной программы на материале лыжной подготовки рассчитана на 3-летнее обучение детей, начиная с 10-летнего возраста. Программой предусмотрены двухчасовые занятия 2 раза в неделю. Данная программа предусматривает занятия в младшей, средней и старшей группах.

Структура и содержание учебной программы. Программа состоит из следующих разделов: «Теоретическая подготовка», «Физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Контрольные испытания».

Основные задачи *теоретической подготовки* – дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о самоконтроле и врачебном контроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника-гонщика, правилах и организации соревнований.

Теоретические знания юные спортсмены получают в ходе специальных бесед, а также небольших сообщений в процессе практических занятий. При занятиях с детьми главное их внимание обращается на укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие.

Практические занятия по лыжной подготовке включают в себя два раздела: «Физическую подготовку» и «Техническую подготовку». «Физическая подготовка» в свою очередь подразделяется на *общефизическую (ОФП)* и *специально физическую (СФП)* подготовки. Упражнения в ОФП направлены на всестороннее развитие всех качеств занимающихся. СФП помогает развивать качества, необходимые лыжнику-гонщику. На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника, развиваются специальные качества, необходимые лыжнику-гонщику. Каждое занятие условно разделено на три части: вводную, основную и заключительную.

Тактической подготовке целесообразнее начинать обучать на третьем году занятий, так как соревновательный период начинается более интенсивным и выходит на уровень школы и района. В тактической подготовке выделяются следующие четыре основных раздела: «Планирование тактики, обучение составлению плана соревнований», «Распределение сил на дистанции», «Борьба с противником в непосредственном контакте (в условиях зрительной связи), овладение приемами этой борьбы», «Гибкое владение техникой».

Контрольные испытания включают в себя нормативы контрольных упражнений, обусловленных определенным возрастом, участие в соревнованиях разного уровня (школьные, районные, зональные и так далее). Для каждой возрастной группы следует составить показатели низкого, среднего и высокого уровня подготовленности занимающихся, в том числе по теории и практическому овладению спортивной техникой и тактикой, а также общей и специальной физической подготовленности.

Завершается программа изложением *«Зачетных требований к уровню подготовки занимающихся»*, которые задаются по следующим базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать», «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни». Данные требования устанавливают минимальное содержание образования по лыжному спорту. Зачетные критерии дифференцируются по годам обучения, что является условием успешного овладения программным материалом.

Приложение в конце программы включает в себя описание игр и упражнений специальной физической подготовки, направленных на укрепление здоровья занимающихся и овладение техникой движений лыжника, развитие физических качеств, также включено методическое обеспечение программы по лыжной подготовке и методику определения контрольных нормативов. Игры и упражнения соответствуют темам раздела «Общая физическая подготовка (ОФП) и «Специальная физическая подготовка (СФП). Общие основы техники и тактики лыжника». Данная подборка материала позволяет скорректировать поурочное планирование по программе и сэкономить время педагога на подбор упражнений согласно возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся.

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Ожидаемые результаты программы

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» является приобретение обучающимися следующих **знаний, умений, навыков:**

Обучающиеся **будут знать / понимать:**

- историю развития лыжного спорта в мире и России;

- влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- характеристику техники лыжных ходов, правила соревнований по лыжным гонкам.

будут уметь:

- владеть техникой основных лыжных ходов;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Обучающиеся по данной программе **смогут решать** следующие жизненно-практические задачи:

- анализировать свои действия и давать им оценку;
- ответственно относиться к учебно-образовательному процессу, поручениям, обязанностям;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;
- иметь потребность в самообразовании в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

1. Планирование занятий лыжным спортом в школьной секции

1.1. Примерный перспективный план занятий на 3 года

№	Наименование темы	Количество часов		
		младшая (10-12)	Средняя (12-14)	Старшая (14-17)
1.	Теоретическая подготовка и оказание первой помощи	По 4-7 минут на каждом занятии и специальные беседы	По 4-7 минут на каждом занятии и специальные беседы	По 4-7 минут на каждом занятии и специальные беседы
2.	Физическая подготовка:	85	80	75
	ОФП	50	48	48
	СФП	35	32	27
3.	Техническая подготовка	37	39	39
4.	Тактическая подготовка		3	8
5.	Выполнение КУ	4	4	4
6.	Спортивные соревнования	Согласно плану спортивных соревнований		
7.	Правила для ведения здорового образа жизни и			

	преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков и молодежи.			
	ИТОГО:	126	126	126

1.2. Примерные годовые планы занятий

№ п/ п	Содержание занятия	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Всего часов
1.	Теоретическая подготовка	По 4-7 минут на каждом занятии и специальные беседы							
2.	Физическая подготовка:								85
	ОФП	9	10	5	6	6	6	8	50
	СФП	8	8	3	3	2	2	9	35
3.	Техническая подготовка	----	---	9	9	10	9	----	37
4.	Выполнение КУ	1		1			1	1	4
5.	Спортивные соревнования	Согласно календарному плану							
	Итого:	18	18	18	18	18	18	18	126
№ п/ п	Содержание занятия	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Всего часов
		<i>Средняя группа (12-14 лет)</i>							
1.	Теоретическая подготовка								

2.	Физическая подготовка:								80
	ОФП	9	7	5	6	6	6	9	48
	СФП	8	4	3	3	3	3	8	32
3.	Техническая подготовка	----	7	8	8	8	8	----	39
4.	Тактическая подготовка	----	----	1	1	1	----	----	3
5.	Выполнение КУ	1		1			1	1	4
6.	Спортивные соревнования	Согласно календарному плану							
	ИТОГО:	18	18	18	18	18	18	18	126
№ п/ п	Содержание занятия	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Всего часов
		Старшая группа (14-17 лет)							
1.	Теоретическая подготовка	По 4-7 минут на каждом занятии и специальные беседы							
2.	Физическая подготовка:								75
	ОФП	9	6	5	6	6	7	9	48
	СФП	8	3	2	2	2	2	8	27

3.	Техническая подготовка	-----	7	8	8	8	8	-----	39
4.	Тактическая подготовка		2	2	2	2			8
5.	Выполнение КУ	1		1			1	1	4
6.	Спортивные соревнования	Согласно календарному плану							
	ИТОГО:	18	18	18	18	18	18	18	126

Глава 2. Содержание учебного материала

2.1. Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт.

Мифы и легенды об Олимпийских играх в древности. Возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские достижения.

История развития лыжного спорта.

История зарождения лыжного спорта. «Первые лыжи» в жизни людей. Признание лыжного спорта. Первые соревнования и чемпионы. Развитие лыжного спорта в России. Виды современного мирового лыжного спорта.

Гигиена школьника. Закаливание.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Режим дня и его значение для школьника. Утренняя гигиеническая гимнастика, ее значение в укреплении здоровья детей. Виды закаливания.

Места занятий. Лыжный инвентарь.

Виды лыжного инвентаря. Выбор лыж. Структура лыж. Уход за ботинками. Места уборки лыж. Факторы, влияющие на смазку лыж. Лыжные трассы. Подготовка лыж, предварительная обработка лыж. Нанесение смазки на деревянные и пластиковые лыжи.

Техника безопасности во время занятий. Предупреждение травм. Оказание первой доврачебной помощи.

Правила безопасного поведения на занятиях лыжным спортом. Переноска лыж и палок. Передвижение по лыжне. Профилактика обморожений. Профилактика переутомлений. Оказание первой доврачебной помощи при обморожениях, при переутомлениях, при травмах конечностей..

Общая и специальная физическая подготовка лыжника.

Правила выполнения физических упражнений. Способы развития физических качеств. Влияние имитационных и специально-подводящих упражнений на процесс обучения и подготовки занимающихся.

Техническая подготовка.

Основы техники классических ходов. Основы техники коньковых ходов. Основы горнолыжной техники.

Тактическая подготовка.

Распределение сил на дистанции. Приемы борьбы с противниками.

Правила соревнований.

Правила поведения на лыжне во время соревнований. Участники соревнований. Судьи и помощники судей.

2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, развитие форм и функций тела, а также расширение двигательных навыков человека. Различают общую (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

В спортивной деятельности ОФП призвана повышать функциональные возможности организма спортсмена, обогащать и всесторонне развивать двигательные умения и навыки. Перенос считается положительным, когда подготовительные упражнения способствуют повышению результатов в соревновательном упражнении, и отрицательным, когда подготовительные упражнения подобраны не адекватно и тем самым оказывают тормозящее действие на результаты в избранном виде спорта, в данном случае лыжные гонки.

Поэтому общая физическая подготовка должна строиться таким образом, чтобы по возможности в полной мере использовать эффект положительного переноса и исключить или уменьшить влияние отрицательного.

СФП направлена на максимальное развитие двигательных качеств и форм тела. Основными средствами СФП являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения.

2.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие ловкости:

- жонглирование мячами, мелкими предметами на месте и в движении;
- наклоны вперед, в сторону, не сгибая ног, с опорой на бревно;
- ходьба выпадами, на носках с поворотами на бревне;
- равновесие на бревне;
- «ходьба в лабиринте» (между 5-6 городками, с завязанными глазами, стараясь не сбить);
- ходьба по качающемуся бревну;
- поворот прыжком в круге диаметром 40-50 см (стараясь не заступить);
- расстановка с завязанными глазами городков в кружки;
- прыжки по «кочкам»;
- прыжки через препятствие (баллоны, скамейки, через резинку)
- элементы спортивных игр: баскетбола, футбола;
- подвижные игры: «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Иголка и нитка», «Пустое место», «Сбей снежок», «Сбор картошки», «Лошадки», «Дальше метни – скорей беги».

Упражнения на развитие гибкости (подвижности в суставах):

- ходьба выпадами;
- ходьба с наклонами на каждый шаг с прямыми ногами;
- маховые движения ног вперед, назад, в сторону с опорой и без;
- упражнения в парах на растягивание;
- «лодочка» (раскачивание вперед – назад из и.п. - лежа лицом вниз, руки вперед);
- гимнастические упражнения: «колечко» (из и.п. - лежа на животе, руки в упоре у груди), «корзинка» (из и.п. - лежа на животе, руки на голеностопном суставе), «замочек» (из и.п. - лежа на боку, правой (левой) рукой взяться за голеностопный сустав), полушпагаты, шпагаты;
- маховые движения ногами с доставанием предмета;
- наклоны вперед, назад, в сторону из и.п. – стоя, сидя;
- прогибания назад у опоры и с помощью партнера.

Упражнения на развитие силы:

1. Из упора лежа:

- сгибание и разгибание рук;
- поочередное сгибание рук;
- сгибание рук с одновременным подниманием одной ноги;
- одновременное поднятие ноги и разноименной руки;
- передвижение по кругу с помощью переступания или одновременных толчков руками (ноги на месте);

2. Из упора лежа сзади:

- передвижение во всех направлениях, сгибая ноги;
- сгибание и разгибание рук;
- поочередное поднятие ноги;
- сгибание и выпрямление туловища в тазобедренном суставе.

3. Упражнения на снарядах:

- подтягивания в висе стоя и лежа;
- лазание по гимнастической лестнице;
- лазание по канату;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

4. Упражнения в парах:

- с пассивным сопротивлением партнера;
- с активным сопротивлением партнера;

5. Упражнения со снарядами:

- с гантелями;
- прыжки со скакалкой на месте и в движении;
- с набивными мячами (вес 0.5-2кг) (броски вверх, вперед, назад, из и.п. - стоя; сидя, лежа; перебрасывания по кругу, «толкание» мяча).

6. Прыжковые упражнения:

- многоскоки;
- в длину с места и разбега;
- напрыгивание на горку матов;
- прыжки на одной, обеих ногах, на носках;
- прыжки в приседе;
- из и.п. – упор лежа в и.п. – упор ноги врозь;
- подпрыгивания на гимнастическом мостике.

Упражнения на развитие быстроты движений:

1. Быстрота реакций (ответных действий на какой-либо сигнал):

- чередование движений на короткий и длинный сигнал (ходьба и бег, обычная ходьба и ходьба с заданием, бег с остановками, бег и прыжки, бег и изменением направления движения);
- бег с ускорением на 10-20м (20-30м) 3-4 раза с отдыхом 3-4 мин.;
- бег с низкого старта на 10-15м с отдыхом 1-2 мин.;
- вбегание в гору;
- ускорения из разных и.п.;
- броски и ловля теннисного мяча в стену, в пол;
- семенящий бег;
- прыжки по ступеням;
- бег под уклон;
- упражнения с набивными мячами
- вбегание по ступеням;
- игры: «Внимание – сигнал», «Догнал – выиграл», «Дуэльная стрельба», «Пустое место», «Лыжники – с места!», «День и ночь», эстафеты на горке, с передачей лыжных палок;
- спортивные игры: баскетбол, волейбол, пионербол, футбол.

2. Быстрота отдельных движений:

- ловля мяча в прыжке, брошенного партнером, и до приземления бросок его обратно;
- в прыжке вверх 2 раза коснуться ногой об ногу;
- стоя на опоре, спрыгнуть с последующим прыжком в длину;
- выпрыгивание из упора присев с разведением ног вперед-назад;
- бег с прыжками;
- Выпрыгивание из и.п. – стоя на одной ноге, другая на скамейке; на опорной ноге с одновременным подтягиванием маховой ноги бедром вверх-вперед, смена положения ног.

Упражнения на развитие выносливости:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности;
- кросс по слабо пересеченной местности;
- повторный бег на 20-30 м 3-4 раза, на 30-50 м 2-3 раза с отдыхом 2-5 мин.;
- смешанное передвижение (бег, ходьба имитация лыжных ходов);
- езда на велосипеде;
- спортивные игры: баскетбол, футбол;
- подвижные игры: «Салки», «Салки на марше», «Финские санки», «Путешествие»,
- встречные эстафеты;
- переменная тренировка (8-9 лет до 1 км, 10-12 лет до 1,5 км, 12-14 лет до 2-2,5 км);
- повторное прохождение 4-5 раз коротких отрезков на лыжах: 8-9 лет до 60-70 м, 10-12 лет до 100 м, 12-14 лет до 150 м;
- повторное прохождение 2-3 раза средних отрезков на лыжах: 8-9 лет до 0,5 км, 10-12 лет до 0,7 км, 12-14 лет до 1 км;
- равномерная тренировка с нижесредней интенсивностью: 8-9 лет до 3 км, 10-12 лет до 4 км, 12-14 лет до 5 км.

Общий объем тренировок на выносливость:

8-9 лет:

- летом: мальчики - до 60 км в месяц, девочки – до 50 км;
- осенью (сентябрь-ноябрь): мальчики - до 70 км в месяц, девочки – до 60 км;
- зимой: мальчики (декабрь-март) - до 90 км в месяц, девочки – до 70 км;
- весной: мальчики - до 75 км в месяц, девочки – до 55 км;

9-10 лет:

- летом: мальчики - до 65 км в месяц, девочки – до 55 км;
- осенью (сентябрь-ноябрь): мальчики - до 75 км в месяц, девочки – до 65 км;
- зимой: мальчики (декабрь-март) - до 90 км в месяц, девочки – до 70 км;
- весной: мальчики - до 75 км в месяц, девочки – до 55 км;

10-12 лет:

- летом: мальчики - до 80 км в месяц, девочки – до 60 км;
- осенью (сентябрь-ноябрь): мальчики - до 85 км в месяц, девочки – до 70 км;
- зимой: мальчики (декабрь-март) - до 95 км в месяц, девочки – до 80 км;
- весной: мальчики - до 85 км в месяц, девочки – до 65 км;

2.2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения, имитирующие попеременные лыжные ходы:

- положение посадки: и.п. – ноги параллельно на ширину одной ступни, согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены;
- передвижение прыжками на полусогнутых ногах вперед, назад;
- маховые движения руками в положении посадки;
- маховые движения руками с амортизатором (резиной) в положении посадки;
- имитация попеременного двухшажного хода на месте;
- бег короткими шагами с попеременным отталкиванием палками;
- ходьба «полушагом» при большом наклоне туловища;
- ходьба «полушагом» при большом наклоне туловища, хватом палок за середину;
- передвижение на лыжах без движений ногами;
- скольжение на одной лыже с отталкиванием другой;
- бег 50-60м с ускорением под уклон с увеличением частоты шагов;
- имитация попеременного четырехшажного хода без палок;
- имитация попеременного четырехшажного хода с палками;

Упражнения, имитирующие одновременные ходы:

- положение двухопорного скольжения из и.п. – стоя с наклоном туловища вперед параллельно земле, ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, голова приподнята, слегка согнутые руки отведены назад, ладони внутрь;
- двухопорное скольжение с выпрямлением туловища, прямые руки вынести вперед;
- двухопорное скольжение, имитация одновременного бесшажного хода с продвижением вперед (небольшим прыжком на обеих ногах);
- двухопорное скольжение, имитация одновременного одношажного хода с продвижением вперед (небольшим прыжком);
- двухопорное скольжение, имитация одновременного двухшажного хода с продвижением вперед;
- и.п. - двухопорное скольжение, стоя перед опорой. С падением вперед упереться в опору согнутыми руками, толчком рук вернуться в и.п.;
- имитация одновременного бесшажного хода с амортизатором, стоя лицом к опоре;
- имитация одновременного бесшажного хода с амортизатором, стоя спиной к опоре;
- имитация одновременного одношажного хода с амортизатором, стоя лицом к опоре;
- имитация попеременного двухшажного хода с переходом на одновременный одношажный ход.

Упражнения на расслабление:

- ходьба с наклоном туловища вперед, расслабленно;
- повороты туловища вправо, влево движениями расслабленных рук;
- из и.п. – о.с.; выпад с расслабленным наклоном туловища вперед;
- встряхивание ног из положения лежа на спине.

Игровые упражнения (командой 5-7 человек):

- «ходьба с выпадами» - по команде играющие должны двигаться до поворота и обратно выпадами;
- «ходьба в приседе» - по команде играющие должны двигаться до поворота и обратно в приседе;
- «прыжки на одной ноге» - по команде играющие должны двигаться прыжками на двух в приседе ;
- «тачка» - по команде играющие должны двигаться вперед на руках, переставляя их поочередно и/ или одновременно ими отталкиваясь;
- «сороконожки» - по команде играющие должны двигаться вперед на руках, переставляя их поочередно, ноги на плечах партнера, последний берет ноги в руки;
- «борьба за мяч» - по команде каждый старается вырвать мяч у партнера;
- «борьба за палку» - по команде каждый старается вырвать или прокрутить палку в руках противника;
- «борьба с шестом» - играющие, нажимая на шест, стараются вытолкнуть или вывести партнера из круга;
- «кто дотянется первым» - задача игрока перетянуть партнера в противоположную сторону и самому дотянуться до палки;
- «кто быстрее достанет пол» - задача игроков, преодолев сопротивление партнера достать палкой до пола с одновременным наклоном в сторону ;
- «перетянуть ногой» - из и.п. – лежа на спине, перетянуть партнера ногами к себе;
- «кто быстрее вытолкнет» - играющие, преодолевая сопротивление партнера, стараются вытолкнуть его из коридора;
- «буксир» - задача игроков, пробежать по снегу, буксируя за собой других.

Игры:

- | | |
|----------------------------------|-------------------------|
| • «Быстрый лыжник», | • «Ручей», |
| • «Салки на марше», | • «Кросс по кругу», |
| • «Попади в ворота», | • «Бег с выбыванием», |
| • «Кто быстрее взойдет на гору», | • «По горной тропинке», |
| • «Кто быстрее», | • «Перегонки лыжников», |
| • «Круговая лапта», | • «А ну-ка перепрыгни», |
| • «Охотники и утки» | • «Найди флажок» |

Эстафеты:

- «Встречная эстафета»;
- «С палками и без палок»;
- «У кого сильнее руки»;
- «С горки на горку»;
- «Змейка».

2.3. Техническая подготовка

2.3.1. Классические лыжные ходы

Младшая группа (10-12 лет)

Ступающий шаг. Скользящий шаг. Передвижение скользящим шагом с палками и без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.

Средняя группа (12-14 лет)

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход (скоростной вариант).

Старшая группа (15-17 лет)

Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход (скоростной вариант). Комбинированные ходы (переход с попеременного хода на одновременный, с одновременного хода на попеременный).

2.3.2. Коньковые лыжные ходы

Младшая группа (10-12 лет)

Одновременный полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками.

Средняя группа (12-14 лет)

Одновременный полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Одновременный одношажный коньковый ход.

Старшая группа (15-17 лет)

Попеременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход.

2.3.3. Горнолыжная техника

Младшая группа (10-12 лет)

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в низкой и основной стойке с небольших склонов. Торможение палками, падением, «плугом». Повороты переступанием на месте.

Средняя группа (12-14 лет)

Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и основной стойке с небольших склонов. Торможение «плугом», «упором». Повороты переступанием на месте, в движении, махом на месте. Преодоление бугров и впадин.

Старшая группа (15-17 лет)

Подъемы «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Спуски в высокой и основной стойке с пологих и крутых склонов. Торможение «упором». Повороты в движении, «упором», «плугом», на параллельных лыжах. Преодоление уступа и выступа.

2.4. Тактическая подготовка

В спортивных соревнованиях тактика имеет огромное значение. В соревнованиях по лыжным гонкам спортсменам, помимо целого ряда факторов (характера местности, погоды, условий скольжения), приходится принимать во внимание также силу противников, их технические действия, порядок старта, условия подготовки к нему и т.д. Тщательный анализ всех этих факторов и знание методов и приемов борьбы с противниками и составляют основу тактики.

1. Составление плана соревнований.

Каждый спортсмен должен иметь свой план выступления, в котором рекомендуется определить следующие вопросы:

1. Задача выступления:

- попасть в число лучших участников;
- выполнить разрядный норматив;
- выиграть у определенного спортсмена.

2. Распределение сил.

3. Методы и приемы борьбы с противником.

4. Характер разминки.

2. Распределение сил по дистанции.

Для лыжников 10-12-летнего возраста характерна тактика на лучший результат.

3. Приемы борьбы с противниками.

1 группа – приемы тактической борьбы при парном и общем старте:

- опередить противника, чтобы вырваться вперед или попасть в головную группу;
- пропустить часть участников вперед;

2 группа – приемы тактической борьбы в случае нахождения противника впереди:

- догнать противника (пропустить вперед) и идти за ним, не отпуская;
- следуя за противником, необходимо изучать его силы, скорость, преимущества и его недостатки;
- если противник слабый, необходимо его обогнать;
- «поджимание» противника, чтобы нарушить темп и ритм движений;

3 группа - приемы тактической борьбы в случае нахождения противника сзади:

- отрыв от противника;
- умело использовать местность, особенно спуски;
- бросок на финише.

4. Выбор способов передвижения (сочетания различных ходов).

2.5. Контрольные нормативы

Для определения уровня тренированности занимающихся педагогу необходимо проводить специальные наблюдения, чтобы выявить влияние физических упражнений на организм и рост функциональных возможностей. Важнейшими показателями, характеризующими состояние тренированности, являются повышение приспособляемости организма к физическим напряжениям и тесно связанное с этим развитие основных физических качеств. Наряду с правильной техникой и обоснованной тактикой эти показатели в основном обеспечивают повышение спортивных результатов учащихся.

Каждому педагогу важно знать такие методы исследования, которые в наибольшей мере способствуют определению и оценке основных двигательных качеств и уровня тренированности школьников. Самыми распространенными средствами проверки общей физической подготовленности являются упражнения на скорость, скоростную выносливость, общую выносливость и упражнения силового характера.

Для оценки успешности обучения подобраны и разработаны учебные контрольные нормативы с учетом возрастных особенностей занимающихся для

каждого года обучения. Для объективного оценивания учащихся в разные периоды занятий (осенью, зимой и весной) контрольные нормативы представлены в виде двух частей: ОФП и СФП.

В основу тестирования общей физической подготовки легли следующие тестовые задания:

- бег 30м (с разбега 20м);
- многоскоки

и региональные тестовые задания, которые включают в себя:

- прыжок в длину с места;
- бег 6 минут.

В основу тестирования специальной физической подготовки были взяты следующие контрольные нормативы:

- сгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища за 30с.;
- бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м);
- бег на лыжах 2х500м с отдыхом 2 минуты (для младшей группы), 3х500м с отдыхом 2 минуты (для средней группы), 4х500м с отдыхом 2 минуты (для старшей группы).

Прыжок в длину с места.

Основание. Тест характеризует скоростно–силовую подготовленность. Его информативность и надежность примерно такие же, как у многих других тестов, характеризующих этот вид физической подготовленности. Однако его простота, малое время тестирования и привычность позволяют рекомендовать его в первую очередь.

Техника измерения. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см или перпендикулярно линии старта закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Прыжок выполняется активным махом рук вперед – вверх и толчком обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому участнику предоставляется по две попытки. В протокол заносится результат лучшей попытки.

Бег на 30м с разгона 20м.

Основание. Тест характеризует быстроту и ловкость, предназначается для определения скоростных способностей. Быстрота выражается скоростью перемещения, а ловкость - умением ориентации в пространстве.

Техника измерения. Выполняется из положения высокого старта. Дистанция размечена флажками на стартовой линии, через 20м и на финише. В забеге принимают участие не более двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение так, чтобы сильнейшая (толчковая) нога находилась у стартовой линии, а другая отставлена на полшага назад. По команде «Внимание!» бегуны наклоняются вперед, руки занимают беговое положение: вперед выносятся рука, противоположная выставленной ноге и по команде «Марш!» бегут к линии финиша каждый по своей дорожке. В момент пересечения второго флажка каждым участником включаются секундомеры. Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Основание. Предназначается для определения абсолютной силы и силовой выносливости мышц рук. Тест прост в проведении, по надежности и информативности мало, чем отличается от других подобных тестов.

Техника измерения. Исходное положение - лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» выполняющий разгибает руки до положения упора на руках и носках (колени не касаются пола), затем сгибает руки и возвращается в исходное положение. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Основание. Тест характеризует абсолютную силу и силовую выносливость мышц – сгибателей туловища. Тест прост в проведении, по надежности и информативности и мало чем отличается от других подобных тестов.

Техника измерения. Выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате). Ноги закреплены носками под нижней рейкой гимнастической стенки (или партнер прижимает ступни к полу), колени согнуты, руки за головой, пальцы сцеплены «в замок». По команде «Начинай!» включают секундомер. Участник (участница) поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. Определяется количество подъемов туловища за 30с. Засчитываются только правильно выполненные попытки. Возможные ошибки: участник (участница) не касается локтями коленей или лопатками гимнастического мата.

Шестиминутный бег.

Основание. Характеризует выносливость. Он позволяет определить индивидуально вид перемещения (ходьба, бег) и интенсивность.

Техника измерения. По сигналу группа испытуемых (их число определяется возможностями обеспечения тестирования) начинает перемещение по заранее размеченному (по 50м) и визуально наблюдаемому кругу. Разрешается перемещаться бегом или ходьбой с индивидуально выбираемой скоростью перемещения. По истечении 6 минут подается сигнал, по которому тестируемые должны остановиться. Подсчитывается количество преодоленных метров [25, с.199-200].

Многоскоки (8 прыжков).

Основание. Предназначается для определения скоростно-силовых способностей и силы ног, а также координационных способностей. Скоростные способности проявляются в быстроте выполнения, а сила ног – в дальности шага, высоте шага.

Техника измерения. Проводят на специально размеченном месте с точностью до 1 см и длиной не менее 15м. Участник встает перед линией старта (не касаясь ее носками). Затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и принимает положение старта пловца. Первый прыжок выполняется с 2-х ног на одну, а последний 8-й – с одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки выполняются активными махами рук вперед – вверх и попеременными толчками обеих ног. Дальность прыжка измеряется от линии старта до пятки сзади стоящей ноги. Измерение производится с точностью до 1 см. Каждому участнику предоставляется 2 попытки.

Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20м), сек.

Основание. Тест характеризует быстроту и ловкость, предназначается для определения скоростных способностей. Быстрота выражается скоростью перемещения, а ловкость - умением ориентации в пространстве.

Техника измерения. Выполняется из положения высокого старта на лыже. Дистанция размечена флажками на стартовой линии, через 20м и на финише. В забеге принимают участие не более двух человек. По команде «На старт!» участники подходят на лыжах к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» лыжники упираются палками и по команде «Марш!» бегут на лыжах к линии финиша каждый по своей лыже. В момент пересечения второго флажка каждым участником включаются секундомеры. Время определяется по секундомеру с точностью до 0,1с.

Бег на лыжах 2х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.

Основание. Характеризует скоростную выносливость. Он позволяет определить индивидуально вид перемещения (лыжный ход), умение восстанавливать возможности (силы) организма за короткий промежуток времени. Быстрота выражается в прохождении короткой дистанции (500м) в высоком темпе, выносливость характеризуется общим количеством пройденных метров и временем их прохождения.

Техника измерения. Выполняется из положения высокого старта на лыже. Дистанция (круг) - 500м. По команде «На старт!» участники (парами) подходят на лыжах к линии старта и занимают исходное положение. Старт каждые 10-20 сек. По команде «Внимание!» лыжники упираются палками и по команде «Марш!» бегут на лыжах к линии финиша по лыже. В момент пересечения линии финиша участник останавливается и отдыхает 2 минуты, по истечении которых снова стартует. Общее время определяется по секундомеру с точностью до 0,1с за минусом времени отдыха.

Контрольные испытания (тесты) для младшей группы 10-12 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,1	6,9
Бег 6 минут, м	1250	1100	980	1200	1050	930
Прыжок в длину с места, см	170	158	145	165	150	138
Многоскоки (8 прыжков), см	13,0	9,5	6,5	12,5	9,0	6,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	5	5	4	2
Поднимание туловища за 30с, раз	22	19	15	20	15	12
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20м), сек	44	49	54	45	50	55
Бег на лыжах 2х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	9.30	10.00	10.30	10.00	11.00	12.00

Контрольные испытания для средней группы 12-14 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,1	6,9
Бег 6 минут, м	1450	1280	1150	1350	1130	1000
Прыжок в длину с места, см	180	170	162	165	158	150
Многоскоки (8 прыжков), см	13,0	9,5	6,5	12,5	9,0	6,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	5	5	4	2
Поднимание туловища за 30с, раз	22	19	15	20	15	12
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	33	35	37	36	41	45
Бег на лыжах 3х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	10.30	11.00	11.30	13.30	14.00	14.30

Контрольные испытания для старшей группы 15-17 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
Бег 6 минут, м	1550	1380	1250	1400	1230	1100
Прыжок в длину с места, см	190	175	160	180	160	150
Многоскоки (8 прыжков), см	14,0	12,5	11,0	13,5	11,0	9,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	18	13	10	13	10	7
Поднимание туловища за 30с, раз	28	25	20	25	22	18
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	23	25	27	25	27	29
Бег на лыжах 4х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	11.15	11.45	12.15	14.00	14.30	15.00

2.6. Зачетные требования к уровню подготовки школьников в лыжной секции

В результате дополнительных занятий по лыжному спорту учащийся должен знать/понимать:

- историю возникновения Олимпийских игр;
- историю развития лыжного спорта;
- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;
- основы оказания первой домедицинской помощи.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики;
- проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- измерять ЧСС, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.
- Оказывать доврачебную помощь при обморожениях, при травмах;
- готовить инвентарь к занятиям;
- регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха);
- проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке;

демонстрировать:

в технической подготовке:

- технику попеременного двухшажного хода;
- технику попеременного четырехшажного хода;
- технику одновременного одношажного хода;
- технику одновременного двухшажного хода;
- технику бесшажного хода;
- технику перехода с хода на ход;
- технику одновременного конькового хода;
- технику попеременного конькового хода;
- технику полуконькового хода;
- горнолыжную технику (спуски и подъемы, повороты, преодоление неровностей);

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 0,5; 1; 1.5; 2; 3 км в скоростном режиме, дистанции 5-10 км без учета времени в умеренном режиме передвижения;
- выполнение контрольных нормативов.

Заключение

В процессе работы были изучены и обобщены материалы по лыжной подготовке различных авторов и составлена программа дополнительного образования на основе лыжного подготовки.

В работе над данной проблемой были поставлены и решены следующие задачи: исследование структуры программ по физическому воспитанию разных авторов, разработка основных разделов программы, тематического планирования, базы теоретических, тактических знаний и технических навыков, основных требований к занимающимся, проанализированы результаты внедрения элементов программы и их влияние на физическое развитие детей, результативность показателей тестирования и участия в соревнованиях.

Методы, которые использованные в данной работе - это изучение, обобщение и анализ методической литературы, наблюдение за учащимися на учебных и тренировочных занятиях, анализ тестирования учащихся.

Для оценивания физических способностей детей были подобраны и разработаны тестовые задания, материалы по методическому обеспечению программы по лыжной подготовке, специально-подготовительные упражнения.

Контроль уровня нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение и др.

Рекомендуемый список литературы

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. – Физкультура и спорт М. - 1966 г.
2. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. – Просвещение. – М.- 1975 г.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение.- М.- 1993 г.
4. Дронов В.Я. Лыжная подготовка детей лыжного спорта: Метод. пособие. – Издательство НЦ ЭНАС. – М. -2005 г.
5. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только. – М.; Физкультура и спорт, 1988.
6. Капланский В.Е. Для юных лыжников. // Физическая культура в школе - №11 –1982//
7. Капланский В.Е. Игровые упражнения и игры на лыжах. // Физическая культура в школе -№ 12–1981//
8. Коджаспиров Ю.Г. Физкультура! Ура! Ура! - Педагогическое общество России. - М.-2002 г.
9. Кондраков В.И. Лыжи, первые шаги. – Физкультура и спорт. – М.–1983 г.
10. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – Физкультура и спорт – М.- 1969 г.
11. Лебединский Ю.В., Сафонова М.В., Шекуров В.А. Игры на лыжах. – г. Горький. – 1973 г
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – Физкультура и спорт. - М. – 2000 г.

Информационное обеспечение:

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
- Федерация лыжных гонок России: www.flgr.ru;
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
- Электронный учебник. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.- 368 с. (eknigi.org/zdorovie/65790-lyzhnyj-sport.html);
- Журнал «Советский спорт»: www.sovsportizdat.ru;
- Журнал «Лыжный спорт»: www.skisport.ru;

Приложения

Приложение №1.

Методическое обеспечение программы по лыжной подготовке

При приеме детей в секцию лыжного спорта отбирают не только способных («одаренных») детей, обычно записываются все желающие. Однако с течением времени выясняется, что одни занимающиеся показывают достаточно высокие, а другие – низкие результаты. Отстающие обычно начинают терять интерес к занятиям и нередко бросают спорт. Чтобы предупредить такие случаи, педагогу и занимающимся следует знать, какие главные факторы определяют успехи в занятиях лыжным спортом.

Для лыжника важно иметь достаточно высокий рост, длинные конечности – все это влияет на длину шагов. Однако это не главное. Более важные показатели – окружности груди, бедра, плеча и их соотношение с ростом. По ним можно судить о крепости телосложения.

Для достижения хороших результатов в спорте имеют значение также темпы биологического созревания детей. Если до 13-14-летнего возраста обеспечить прочный фундамент разносторонней физической подготовки, то в дальнейшем возможно применение эффективных методов тренировки.

Значительную роль для лыжника играют координационные способности. От степени координации движений во многом зависит экономичность усилий.

Один из главных факторов успеха в лыжном спорте – устойчивость к кислородной недостаточности (гипоксии). Способность «терпеть» состояние кислородной недостаточности обеспечивает поддержание работоспособности на определенном уровне в течение длительного времени.

Не меньшее значение в лыжном спорте имеет степень развития таких функций, как дыхание, кровообращение, внутримышечный обмен.

Очень существенную роль играют психологические особенности детей: настойчивость, трудолюбие, устойчивость интереса к спорту.

Воспитание гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большей амплитудой.

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений на растягивание: а) активных – выполняемых за счет мышц, проходящих через сустав (простые, пружинистые, маховые движения);

б) пассивных – выполняемых посредством самозахватов или с помощью партнера (они несколько менее эффективны);

в) статических – состоящих в том, чтобы достичь максимального угла сгибания (разгибания) и после этого удерживать тело некоторое время в принятом положении. Упражнения выполняют сериями по 20-40 и более повторений до появления легкой болезненности в мышцах.

Гибкость хорошо развивается до 15-16 лет.

Воспитание быстроты движений

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Воспитание быстроты движений достигается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью, и быстрых ответных движений на внезапные сигналы. Необходимо заранее хорошо разучить технику движений, чтобы она не отвлекала внимания.

При воспитании быстроты следует иметь в виду следующие возрастные закономерности развития этого качества. Время реакции при простейших движениях резко сокращается к 7 годам (началу младшего школьного возраста), несколько меньше в период от 7 до 12 лет, и достигает наилучших показателей в 17 лет. У девочек время двигательной реакции до 12 лет лучше, чем у мальчиков.

Воспитание выносливости

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

В спортивной практике подготовки лыжников встречается главным образом выносливость к длительной работе (более длительной, чем во время соревнований), скоростную выносливость (необходимую для прохождения дистанции соревнований), спринтерскую выносливость (способность поддерживать высокую скорость при обгоне противника, на финише соревнований), силовую выносливость (способность к продолжительной работе силового характера).

Для воспитания выносливости к работе скоростного характера используются следующие методы тренировки.

- **Равномерный** – на протяжении всего времени движения интенсивность усилий относительно одинакова (если рельеф местности переменный, скорость меняется);
- **Равномерно ускоренный** – то же, но с повышением интенсивности к финишу (или к концу дистанции);
- **Смешанный** – чередование бега с низесоревновательной интенсивностью и быстрой ходьбой;
- **Фартлек** – непрерывное чередование разнообразной тренировочной работы на местности (бега, специальных упражнений);
- **Переменный** – чередование движения на лыжах (или бега) с различной интенсивностью усилий;
- **Повторный** – многократное пробегание одинаковых или различных отрезков дистанции с повышенной интенсивностью усилий и интервалами отдыха;
- **Переменно-повторный** – переменный бег с повышенной интенсивностью усилий сериями в чередовании с достаточными интервалами отдыха;
- **Интервальный** – пробегание отдельных частей дистанции с равномерной скоростью через определенные, строго планируемые интервалы отдыха, при неуклонном их сокращении;
- **Темповый** – прохождение отрезков дистанции с заданной скоростью;
- **Контрольный** – прохождение около $\frac{3}{4}$ соревновательной дистанции с соревновательной или несколько повышенной скоростью;
- **Соревновательный** – прохождение дистанции, соответствующей соревновательной, с целью достижения высокого спортивного результата.

Силовая выносливость вырабатывается с помощью отягощений от 35 до 60% максимальной силы, применяемых сериями по 20-30 повторений, с паузами отдыха 0,5-1,5 мин. Более интенсивная тренировка: отягощения 60-80% максимальной силы, в каждой серии по 8-12 повторений, паузы отдыха от 1,5 до 3 мин.

Специальные подводящие упражнения.

-1- И.п.: ноги параллельно на ширину одной ступни, ноги согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены.

Положение посадки.

-2- И.п.: ноги параллельно на ширину одной ступни, ноги согнуты в коленях, спина полукруглая, правая рука вперед, на уровень глаз, ладонь вовнутрь, большой палец вверх, левая рука назад-вниз, ладонь вниз, большой палец вниз.

Маховые движения руками, стоя на полусогнутых ногах. Смена положения рук. Во время маховых движений руки не сгибать и выполнять движение в одной плоскости. Не допускать боковых наклонов туловища и покачиваний в коленях.

-3- И.п.: ноги параллельно на ширину одной ступни, ноги согнуты в коленях, спина полукруглая, правая рука вперед, на уровень глаз, ладонь вовнутрь, большой палец вверх, левая рука назад-вниз, ладонь вниз, большой палец вниз. В руках натянутая резина (амортизатор).

Маховые движения руками, стоя на полусогнутых ногах. Смена положения рук. Во время маховых движений руки не сгибать и выполнять движение в одной плоскости. Не допускать боковых наклонов туловища и покачиваний в коленях.

-4- И.п.: положение посадки при одноопорном скольжении, левая рука вперед, правая – вниз-назад.

Имитация попеременного двухшажного хода, стоя на правой ноге. С маховым движением левой ноги вперед смена положения рук. Во время маховых движений ногой сохранить положение посадки.

-5- И.п.: вынести правую руку с палкой вперед, левая вниз-назад, левая нога назад на носок.

Бег короткими шагами с попеременным отталкиванием палками. В течение 3-5 шагов постепенно наклонить правую палку вперед и несильно оттолкнуться. В это же время плавным неторопливым движением вынести левую палку вперед. К моменту окончания опоры на одну палку другая должна быть вынесена вперед. Главная цель этого упражнения – научиться в одно и то же время выносить одну палку и отталкиваться другой.

-6- Передвижение на лыжах без движений ногами. Научиться правильно отталкиваться палками, прочувствовать возможность и эффективность движений туловищем при этом:

а) поочередное отталкивание палками без движений руками, в результате наклонов туловища. Энергичный нажим на палку в момент ее постановки под углом 70°;

б) попеременное отталкивание палками только руками, без движений туловищем. Усилить нажим на палку, когда кисть руки приближается к бедру;

в) попеременное движение палками с помощью движений рук и туловища.

-7- Скольжение на одной лыже с отталкиванием другой. Научиться правильно отталкиваться ногой при попеременном двухшажном ходе.

Игры и игровые упражнения, способствующие закреплению и совершенствованию техники попеременного хода.

-1- «ФИНСКИЕ САНКИ»

Цель. Выработать у учащихся школьников равновесие в скольжении на одной лыже, силу толчка ногой.

Место проведения. Ровная площадка, допускается небольшой уклон до 2-3°. Накатанные лыжни (2-3) длиной 40-50 м.

Инвентарь. 6-9 флажков (4-6 больших, 2-3 маленьких).

Подготовка. Команды в колоннах по одному выстраиваются на своих лыжных следах от стартового флажка. Интервал 5-8 м. Команда сама накатывает и уплотняет себе лыжню. Учитель находится у финиша, его помощники – на середине дистанции (каждый у своей лыжни).

Проведение. По команде учителя первые номера всех команд разбегаются от малого флажка до стартового и от него начинают движение по лыжне, скользя на одной левой лыже и отталкиваясь правой до створа финиша. Участник, достигший первым финишной черты, считается победителем и получает одно очко. Команда, набравшая большее количество очков, считается победительницей.

-2- «КТО ЛУЧШЕ?»

Лыжник должен пройти отрезок 40-50 м, следя за тем, чтобы скольжение на лыжах было одноопорным. Тот, кто не сделает ошибок, т.е. не перейдет на двухопорное скольжение, получает наибольшее количество баллов. За каждую ошибку снимается балл. Игру проводят и между командами. Лыжники по очереди проходят перед учителем, который оценивает технику прохождения каждого в баллах.

-3- «САМОКАТ»

Отрезок лыжни 25-30 м лыжники должны преодолеть без палок, отталкиваясь, как на самокате, только одной ногой. Выигрывает ученик, сделавший на установленном отрезке меньшее число отталкиваний. Игра проводится и между командами: побеждает та из них, игроки которой в сумме сделали меньше отталкиваний. Игру можно провести как эстафету команд. В этом случае в баллах может оцениваться быстрота преодоления отрезка командой или умение правильно отталкиваться (при задаче совершенствования техники этого элемента скользящего шага).

Лист согласования к документу № 9 от 27.01.2025
Инициатор согласования: Тахавова С.А. Директор
Согласование инициировано: 27.01.2025 09:28

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Тахавова С.А.		 Подписано 27.01.2025 - 09:28	-