

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
протокол № 5 "28" апреля 2023г.

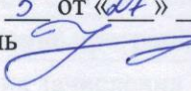
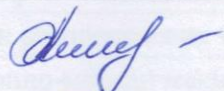
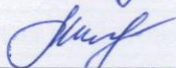
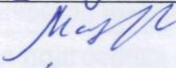

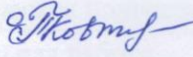
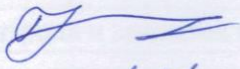
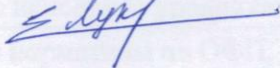


УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО «СШ «Олимпиец»
К.А. Чурина
приказ от мая 2023г. № 162-9

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»**

Срок реализации программы: 1 год

г. Ноябрьск, 2023 г.

<p>Рассмотрена на заседании тренерского совета протокол № <u>5</u> от «<u>27</u>» <u>04</u> 2023г. Председатель  В.Н.Ковтун</p>	
<p>Разработчики: О.А. Алехно  Л.А. Матис  С.В. Матис  А.В. Коновалов.  Т.А. Ковтун  В.Н. Ковтун  Е.А. Лукьянова </p>	<p>заведующий сектором по методической работе инструктор-методист тренер-преподаватель тренер-преподаватель тренер-преподаватель тренер-преподаватель тренер-преподаватель</p>

8. Методические материалы	17
9. Опросы, тестовые задания	17
10. Методические материалы	18
11. Перечень информационных источников	18
11.1. Список литературы	18
11.2. Перечень аудиовизуальных средств	19
11.3. Перечень Интернет-ресурсов	19
Приложения	20

Содержание программы:

1. Пояснительная записка	4
2. Цели, задачи и условия реализации программы	4
3. Содержание программы	5
3.1. Условия зачисления	5
3.2. Режим учебно-тренировочной работы	5
3.3. Учебно-тренировочный план	5
3.4. Годовой план распределения часов	6
3.5. Организационно-методические указания	6
3.6. Теоретическая подготовка	7
3.7. Общая физическая подготовка	8
3.8. Техническая подготовка по лыжным гонкам	12
4. Другие виды спорта и подвижные игры	13
5. Психологическая подготовка спортсмена	13
6. Воспитательная работа	13
7. Система контроля и зачетные требования	14
7.1. Определение исходного уровня общей физической подготовленности	14
7.2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП и их оценка для групп физкультурно-оздоровительного этапа	16
8. Медицинский контроль	17
9. Общие требования безопасности	17
10. Материально-техническое обеспечение	18
11. Перечень информационного обеспечения программы	18
11.1. Список литературы	18
11.2. Перечень аудиовизуальных средств	19
11.3. Перечень Интернет - ресурсов	19
Приложение	20

I. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Вовлечение в занятия физической культурой и спортом, формирование мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность данной общеобразовательной программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 7-9 лет осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья.

Реализация Программы позволяет восполнять недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительные особенности, новизна Программы заключаются в том, ее содержание разработано с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Возраст обучающихся – 9-17 лет;

Срок освоения программы – 1 год;

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 180 часа;

Общее количество часов в год – 180 час;

Количество недель в год – 36.

Форма обучения – очная.

2. Цели, задачи и условия реализации программы

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия по лыжным гонкам, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств обучающихся и на этой основе становление навыков скольжения.

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям по лыжным гонкам и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «лыжные гонки» и перехода на программы спортивной подготовки.

3. Содержание программы

3.1. Условия зачисления

В группы, сроком на 1 год, зачисляются желающие заниматься лыжными гонками с 9 лет, не имеющие медицинские противопоказания по выбранному виду спорта. В случае ограниченного количества бюджетных мест, зачисление осуществляется на конкурсной основе производится по результатам тестирования по общей физической подготовке.

3.2. Режим учебно-тренировочной работы

Режим учебно-тренировочной работы представлен в таблице №1.

Таблица № 1

Этап подготовки	Период обучения	Возраст обучающихся	Минимальное количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
Спортивно-оздоровительный	1 год	9-17 лет	15	5	3

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной (6 часов).

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- участие в спортивных соревнованиях (по подготовленности);
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях;
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеозаписей.

Планирование учебного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе общепринятых положений, материалов и методических указаний, изложенных в данной программе.

3.3. Учебно-тренировочный план

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники лыжных ходов, содействие развитию основных физических качеств, обучающихся и на этой основе становление навыков у юных лыжников-гонщиков.

При планировании содержания физической подготовки необходимо учитывать возраст обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств.

Особое внимание следует уделять развитию равновесия, координации, освоению техники лыжных ходов.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 36 недель занятий.

Учебно-тренировочный план представлен в таблице №2.

Таблица № 2

№	Разделы подготовки	Объем обучения (%)	Объем обучения (час/год)	Форма промежуточной/ итоговой аттестации
1.	Теоретическая подготовка	4	7	собеседование
2.	Общая физическая подготовка	36	65	тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	20	36	тестирование
4.	Техническая подготовка	25	45	тестирование
5.	Развитие специфических физических качеств в лыжных гонках, средствами других видов спорта, подвижных игр	15	27	тестирование
	Итого	100	180	

3.4. Годовой план распределения часов

Примерный годовой план распределения учебных часов по разделам подготовки представлен в таблице №3.

Таблица №3

№	Разделы подготовки	Объем обучения (%)	Объем обучения (час/год)	Месяцы											
				Сентябрь	октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	май			
Количество тренировочных дней				13	13	12	13	10	13	13	13	13	8		
Количество тренировочных занятий				13	13	12	13	10	13	13	13	13	8		
1.	Теоретическая подготовка	4	7	1	1	1	1		1	1	1				
2.	Общая физическая подготовка	36	65	8	8	8	8	5	8	8	8	4			
3.	Специальная физическая подготовка	20	36	5	4	4	5	4	3	4	5	2			
4.	Развитие специфических физических качеств в лыжных гонках, средствами других видов спорта, подвижных игр	15	27	4	3	3	3	3	3	3	3	2			

5.	Техническая подготовка	25	45	3	6	5	4	5	7	5	5	5
	Итого	100	180	21	22	21	21	17	22	21	22	13

3.5. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники лыжных ходов, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных лыжников-гонщиков.

3.6. Теоретическая подготовка

Тема 1. Правила поведения в спортивной школе. Правила организации учебно-тренировочных занятий и поведения в спортивном зале.

Тема 2. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Тема 3. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим дня занимающегося. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Тема 4. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям лыжными гонками. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях.

Тема 5. Терминология в лыжных гонках. Названия лыжных ходов, техник, приемов подготовки.

Тема 6. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим дня занимающегося. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование

естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви.

Тема 7. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Одежда лыжника.

3.7. Общая физическая подготовка

Для решения выше поставленных задач данной программы применяются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- упражнения на развитие координационных способностей, силовой и скоростной выносливости.
- упражнения для обучения техники лыжных ходов;
- игры.

Для развития физических качеств следует использовать различные виды упражнений.

Общеразвивающие упражнения:

- бег в гору с акцентом на мощное отталкивание и высокое поднимание бедра. Темп средний и быстрый. Повторить несколько раз.
- Многоскоки на двух или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, гимнастические скамейки, планки небольшой высоты и пр.)- Повторить несколько раз.
- Бег под уклон с широкой и свободной амплитудой движений, максимальной частотой и нарастающей скоростью.
- Прыжки на месте на одной и двух ногах на мягком грунте (песок, мох).
- Метание набивного мяча (разной массы из-за головы двумя руками, двумя руками через сторону, стоя спиной по направлению броска, двумя руками между ногами, стоя спиной по направлению броска, хватом двумя руками снизу, стоя лицом по направлению броска).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Общеразвивающие упражнения с лыжными палками.

И.п. - стойка руки вперед, держат лыжную палку за середину - разным хватом. Вращение палки вправо - влево, до предела скрещивания рук (15-20 раз).

И.п. - стойка ноги врозь, лыжная палка за спиной в локтевых сгибах рук, горизонтально. Пружинистые наклоны в сторону (одноименную ногу отставить на носок).

И.п. - стоя на коленях, ноги врозь, лыжная палка в руках перед собой. Наклон назад, прогнувшись, руки с лыжной палкой - вверх - назад, левую ногу выпрямить назад, поставив на носок, стараясь сохранить равновесие. То же, выпрямляя другую ногу.

И.п. - стойка ноги врозь, лыжная палка горизонтально за спиной. Круговые движения туловищем влево и вправо.

И.п. - поставить лыжную палку перед собой на расстояние шага, руками взяться за верхний конец. Выполнять мягкие полуприседания.

И.п. - лежа на спине, лыжная палка горизонтально в вытянутых вдоль туловища руках. 1- 2 . сгибая ноги, провести их под лыжной палкой, 3-4. - выпрямив ноги над лыжной палкой и опустить 5-6 - сед, 7-8 . – вернуться в и.п., 9-10 - поднять ноги и пронести их над лыжной палкой, 11-12 - пронести ноги под лыжной палкой и опустить.

И.п. - стойка ноги врозь, лыжная палка широким хватом горизонтально на груди. Наклон к левой ноге, коснуться лыжной палкой голеностопного сустава, вернуться в и.п., то же - к другой ноге.

И.п. - стойка лыжная палка внизу хватом сверху. 1 - шаг левой назад, палку вверх, прогнуться; 2-3 - сгибая левую ногу, наклон вперед к правой, палку опустить вниз 4 - вернуться в и.п. 5-8 - то же другой ногой.

И.п. - стойка ноги врозь, лыжную палку вперед. Выполнить поворот налево с поворотом

лыжной палки вертикально полу (площадки) и вернуться в и.п. Затем повторить то же движение вправо (10-12 раз).

И.п. - стойка лыжную палку за голову. Шаг правой в сторону, два наклона влево, наклон к левой ноге, вернуться в и.п. то же, но в другую сторону.

И.п. - стойка лыжную палку вверх. Наклон вперед, палку положить на пол (на землю), руки вверх, прогнуться, наклон вперед, взять палку хватом за концы вернуться в и.п.

И.п. - сед, лыжную палку вперед. Перекат назад, сгибая ноги, пронести лыжную палку под ногами, вернуться в и.п.

И.п. - стойка, ноги врозь, лыжная палка горизонтально за спиной под локтями. Присесть, встать. Пружинящий наклон вперед, выпрямляясь присесть.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамье:

И.п. - сед верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего. 1 – встать, 2 - левую руку вверх с поворотом туловища налево, потянуться, 3- левую руку на плечо партнера, сесть, 5-8 - то же, в другую сторону.

И.п. - стоя правым боком к скамейке, правая нога на скамейке, 1-3 - наклоны вправо, левую руку вверх, правую за спину, 4- вернуться в и.п. Поворот кругом и то же, в другую сторону.

И.п. - сед на скамейке продольно, руками держаться за передний край. 1 - 2 - наклон назад, прогибаясь, 3-4 – вернуться в и.п. После 3-4 повторений выполнить несколько пружинящих наклонов вперед, доставая руками носки.

И.п. - продольно перед скамейкой упор присев на левой правая назад на носок, руки на скамейке, на каждый счет прыжком смена положений ног.

В парах на скамейке. Первый - лежа продольно на бедрах, опираясь руками о землю (о пол), второй - присев сзади держит партнера за голени сверху, 1-2 прогнуться, вверх – наружу, 3-4 - вернуться в и.п.

И.п. - упор лежа продольно, руки на скамейке, сгибание и разгибание рук. После нескольких повторений выполнять с поочередным подниманием ног назад.

И.п. - стоя правым (левым) боком к скамейке, прыжки через скамейку вправо лево с промежуточным подскоком на месте; без промежуточного подскока, выполняя прыжки через скамейку в темпе.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой:

И.п. - стойка скакалка сложена вчетверо внизу, на 1 - вверх, натягивая скакалку, 2 - подняться на носки и потянуться, 3-4 - вернуться в и.п.

И.п. - широкая стойка, скакалка сложена вдвое за головой, руки согнуты вперед. 1-левую руку в сторону, натягивая скакалку, правую руку за голову и поворот туловища влево, 2 - вернуться в и.п., 3-4 - то же в другую сторону.

И.п. - стойка ноги врозь, скакалка сложена в четверо в низу сзади, 1-2 наклоны вперед, руки назад, натягивая скакалку, 3-4 - вернуться в и.п.

И.п. - стойка на коленях, скакалка сложена вдвое внизу, 1-3 натягивая скакалку руки вверх - наружу, правую ногу в сторону вправо, 4 - вернуться в и.п., 5-8 - то же в другую сторону.

И.п. - стойка скакалка сложена вдвое за головой на плечах, руки согнуты вперед. Движения согнутыми руками вперед - назад, как при беге, постепенно ускоряя и замедляя темп.

Общеразвивающие упражнения с эспандером:

Упражнения для развития мышцы рук и плечевого пояса.

И.п. - узкая стойка ноги врозь, ступни ног в ручках эспандеров, хватом снизу взять другие ручки, 1 - руки к плечам; 2 - плавно вернуться в и.п.

И.п. - то же. Попеременное сгибание и разгибание рук.

И.п. - продеть ступню одной ноги в ручку эспандера одноименной рукой хватом снизу взять верхнюю ручку эспандера, 1- согнуть руки, 2 - вернуться в и.п.

И.п. - продеть ступню одной ноги в ручку эспандера. В верхнюю ручку вставить палку длиной 50 см. Взять ее руками хватом снизу на ширине плеч на 1 - согнуть руки, 2 - вернуться в и.п.

И.п. - стойка ноги врозь, эспандер вперед хватом снизу, на 1 - растянуть эспандер правыми руками в стороны, 2 - медленно вернуться в и.п.

И.п. - основная стойка (о.с), эспандер вверх хватом снизу, на 1-2 - развести прямые руки в стороны до уровня плеч, 3- вернуться в и.п.

И.п. - узкая стойка ноги врозь, эспандер вниз. 1 - эспандер вперед – вверх, 2 - развести прямые руки в стороны и опустить эспандер назад до уровня лопаток, 3 - разводя руки в стороны, эспандер вверх; 4 - вернуться в и.п.

И.п. - стойка ноги врозь, наступить носками на ручки эспандеров, взяться за верхние ручки хватом сверху. Попеременное поднимание прямых рук вперед.

И.п. - узкая стойка ноги врозь, продеть ступню одной ноги в ручку эспандера, одноименной рукой хватом сверху взяться за верхнюю ручку снаряда. Поворачивая руки ладонью кверху и книзу, согнуть ее в локте 2-3 раза. Продолжая поворот предплечьем, вернуться в и.п. Темп средний и быстрый.

Упражнения для мышечных групп предплечья:

И.п. - стойка ноги врозь, в руке - кистевой эспандер или резиновое кольцо. Сгибание и разгибание пальцев рук. Темп быстрый и средний.

Упражнения для развития мышц туловища:

И.п. - ступню ноги продеть в ручку эспандера, в наклоне руками взять другую и прижать ее к груди. 1 - не отнимая рук от груди, выпрямиться и прогнуться; 2 - плавно вернуться в и.п. Темп медленный.

И.п. - стойка ноги врозь, эспандер вверх, хват ладонями кнаружи. 1-2 - наклон, прогибаясь, подняв голову, растянутый эспандер за голову до уровня лопаток, 3-4 - вернуться в и.п.

И.п. - лежа на животе, эспандер за спиной на уровне лопаток, 1-2 - прогнуться растянуть пружины, 3-4 - вернуться в и.п.

И.п.- широкая стойка ноги врозь, носки в ручках эспандеров, в верхние ручки продеть палку длиной 60-80 см. В наклоне перевести палку за голову и взять руками ее концы. 1-2 - выпрямиться, слегка прогибаясь и поднимая голову, 3-4- вернуться в и.п.

И.п.- узкая стойка ноги врозь, ступнями на ремень сдвоенного эспандера, взять ручки, руки за голову, 1-2 - глубокий наклон, 3-4 - плавно выпрямиться и вернуться в и.п.

И.п. - широкая стойка ноги врозь, продеть носки в ручки эспандеров. Слегка согнутыми руками взять ручки. Наклоны в стороны, поочередно сгибая руки и растягивая пружины. Ноги прямые.

И.п. - широкая стойка ноги врозь, правым (левым) боком к месту крепления эспандера, взять ручки, руки за голову. 1 - наклоны влево (вправо), 2 – выпрямиться.

И.п. - широкая стойка ноги врозь, эспандер вверх, хват ладонями кнаружи, 1- полу присед на левой, растягивая эспандер, наклон вправо, 2 - вернуться в и.п. тоже в другую сторону.

И.п. - лежа на спине, эспандер перед грудью, хват ладонями кнаружи, 1 - развести руки в стороны, ноги поднять на 90° (выдох), 2 - вернуться в и.п.

И.п. - стойка ноги врозь, спиной к месту крепления сдвоенного эспандера, ручки эспандера к плечам. Повороты туловища направо и налево.

Упражнения для развития мышц ног.

И.п. - присед в узкой стойке ноги врозь, ступни продеты в ручки эспандера, хватом сверху взять свободные ручки, ладони вперед. 1-2 - растягивая пружины, встать (вдох), 3-4 - плавно вернуться в и.п.

И.п. - сед на полу, согнув ноги, спиной касаясь гимнастической стенки, к которой серединой прикреплен сдвоенный эспандер. Носки продеты в ручки. Попеременное сгибание - разгибание ног.

И.п. - присед, стоя на ремне сдвоенного эспандера, в свободные ручки продета палка длиной 60-70 см. Палку за голову и взять руками ее концы, 1-2 - растянуть пружины, встать, 3-4 - вернуться в и.п.

Упражнения без предметов для развития физических качеств.

Упражнения для развития скоростных качеств:

И.п. - сидя на гимнастическом коне, руки в различных исходных положениях, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки. Поднимание и опускание туловища.

– поднимание и опускание ног, прогибаясь в пояснице. И.п. - лежа животом на коне, хватом за рейку гимнастической стенки.

– поочередное поднимание ног в висе на гимнастической стенке, или перекладине фиксацией в конечном положении (2-5 с).

– передвижение на руках по кругу в упоре лежа.

– сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

– прыжки из круга в круг толчком двумя ногами, одной ногой.

– подтягивание в висе на перекладине, тоже удерживая ногами набивной мяч.

– из положения упор лежа переход в упор присев. Многократное повторение.

– приседание на одной ноге, другая вперед стоя боком к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне пояса.

Упражнения на развитие координации и быстроты:

– подскоки на двух ногах со сменой положения рук - на пояс, в стороны, к плечам, вверх.

– из различных исходных положений - сидя, лежа на животе и на спине бег с ускорением на короткие (15-20 м) отрезки.

– бег с ускорением (на 15-20 м) с высокого и низкого старта.

– линейные и встречные эстафеты с короткими этапами (по 10-15 м).

– прыжки в шаге сериями.

И.п. - сед, ноги скрестно. Метание набивного мяча (масса 1-2 кг) двумя руками из-за головы партнеру. Расстояние между партнерами увеличивать в последующих занятиях.

Лежа на спине, ноги закреплены, с различными положениями рук (на пояс, за голову, к плечам) выполнять наклоны вперед.

Упражнения на развитие гибкости:

И.п. - стойка ноги врозь. Лыжная палка внизу удерживается широким, средним или узким хватом. Перенести лыжную палку за спину выкрутом назад, выкрутом вперед - вернуться в и.п.

И.п. - стойка ноги врозь. Лыжная палка за головой удерживается средним по ширине хватом. Левую руку отвести в сторону, правую согнуть над головой. Переместить лыжную палку усилием левой руки как можно дальше влево, чтобы тянуть мышцы и связки правого плечевого сустава и правой стороны туловища.

И.п. - стоя спиной к гимнастической стенке, хват сверху держаться за рейку на уровне плеч. Выпад левой (правой) ногой вперед, прогнуться в грудной части позвоночного столба, вытянуться.

И.п. — то же. Прогнуться, фиксировать положение 4-6с.

В парах, и.п. - стоя спиной друг к другу, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны, взявшись за кисти. Повороты в стороны, руки не опускать, ноги от пола не отрывать, Выполнять вначале медленно, затем в среднем темпе, увеличивая амплитуду.

В парах. И.п. - стоя боком друг к другу, взявшись за руки сверху и внизу, ноги вместе. Шаг в сторону, одновременно прогибаясь в грудной части и в пояснице; то же повернувшись кругом.

В парах. И.п. — стоя спиной вплотную друг к другу взявшись за руки сверху. Шагом левой вперед прогнуться в грудной части позвоночного столба, не опуская рук и не напрягая их.

В парах. И.п. - первый лежит на животе, руки вверх, второй держит лежащего за руки и, выпрямляясь, прогибает его до положения «натянутого лука». Руки первого не должны быть напряженными.

В парах: первый стоит в выпаде левой, руки вверх, второй, взявшись за кисти партнера правой рукой, левой рукой упирается между лопаток и оттягивает руки первого пружинистым движением прямо - назад, постоянно увеличив амплитуду.

И.п. - вис стоя согнувшись лицом к гимнастической стенке. Прогнуться в грудном отделе позвоночного столба.

И.п. - сидя спиной вплотную к гимнастической стенке, взявшись за рейку руками, ноги

полусогнуты. Подняться вверх - вперед, прогибаясь до полного выпрямления ног и рук.

Пружинистые наклоны вперед, назад, в сторону. Пружинистые покачивания туловища, прогибаясь в поясничном отделе позвоночного столба с опорой. Шпагаты; свободные махи ногой вперед и назад, вращательные движения туловища с отягощением и без.

Упражнения на развитие равновесия:

– стойка на носках в линию (левая или правая впереди), руки в стороны- повороты на носках на 180°.

– удержание равновесия, стоя на правой и левой ноге поочередно. Руки через стороны - вверх.

И.п. - стойка на левой, правая, назад, руки в стороны. Прыжком сменить положение ног. Выполнять с небольшими паузами, сохраняя равновесие.

И.п. - стойка на левой, правая назад на носок, руки в стороны. Махом правой вправо поворот на носке налево, правая в сторону; то же с поворотом кругом; то же в другую сторону.

И.п. - упор лежа, сгибая руки, левую ногу в сторону, упор лежа; то же в другую сторону.

И.п. - упор присев. Правую ногу и левую руку в сторону, вернуться в и.п.; то же в другую сторону.

Упражнения на растягивание:

Из положения лежа на спине принять положение сед.

И.п. - лежа лицом вниз, руки за головой. Прогибание. Стоя на коленях, стопы положить на скамейку, туловище прямое, опуститься на руки.

И.п. - широкая стойка ноги врозь. Высокое (или низкое) приседание с переносом веса то на одну то на другую ног.

Спортивные и подвижные игры:

– баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон;

Подвижные игры:

– «гонка мячей», «салки» («пятнашки»), «невод», «метко в цель», «подвижная цель», «эстафета с прыжками», «мяч среднему», «охотники и утки», «перестрелка», «перетягивание через черту», «вызывай смену», «эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов», «эстафета с прыжками чехардой», «встречная эстафета с мячом», «ловцы», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «перетягивание», «катающаяся мишень».

3.8. Техническая подготовка по лыжным гонкам

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный двушажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- переход с попеременного двушажного на одновременные хода;
- переход с одновременных на попеременные хода.

Способы торможений:

- упором;
- «плугом»;
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами);
- «елочкой»;
- «полуелочкой»;
- «лесенкой»;

Стойки при спуске:

- средняя;

- высокая;
- низкая;

Способы поворотов:

- повороты переступанием;
- повороты махом.

4. Другие виды спорта, подвижные игры

Развитие специфических физических качеств в футболе средствами других видов спорта. Скорость, реакция, ловкость, выносливость - футбол, баскетбол - ловкость, координация, быстрота, скорость, выносливость - легкая атлетика и лыжные гонки, вестибулярная устойчивость.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Обманные движения при игре в баскетбол, уклон от прямых ударов, броски мяча в кольцо, вырабатывает чувство движения. Применение подвижных игр на тренировочном занятии помогают комплексно совершенствовать двигательные качества (ловкость, быстроту, силу, координацию и др.). (Приложение №1).

5. Психологическая подготовка спортсмена

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. Психологическая подготовка и на спортивно –оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 4

Таблица №4

№ п/п	Наименование мероприятия, форма проведения	Цель проведения	Сроки проведения

1.	Профилактическая беседа «Знания правил дорожного движения поможет проложить безопасный путь Дом-Школа-Тренировка!»	Способствовать формированию культуры безопасного поведения на дорогах города.	Сентябрь
2.	Беседа «Здоровье, береги его!»	Формирование осознанного отношения обучающихся к своему физическому здоровью.	в течение года
3.	«Со школьных помостов к олимпийским резервам»	Способствовать формированию у обучающихся знаний в области олимпийского спорта. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни, повышение у воспитанников мотивации к систематическим учебно-тренировочным занятиям.	в течение года
4.	Профилактическое занятие «Организация правильного питания спортсменов»	Развитие навыков правильного питания, воспитание ответственности за собственное здоровье, формирование устойчивых навыков организации правильного питания.	в течение года
5.	Тематическая беседа «День народного единства»	Способствовать воспитанию патриотизма, формированию нравственных, культурных ценностей.	Ноябрь
6.	«Спортсмены Ямала - защитники России»	Воспитание уважительных чувств и положительных эмоций к людям, чьи профессии связаны с защитой государственных интересов.	Февраль
7.	Беседа «Герои-спортсмены во времена ВОВ»	Утверждение в сознании и чувствах обучающихся социально значимых патриотических ценностей, взглядов и убеждений, уважения к культуре и истории России.	Май

7. Система контроля и зачетные требования

7.1. Определение исходного уровня общей физической подготовленности

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1. Бег 30 м

Спринтерский бег включает 4 этапа: старт, разбег, пробегание дистанции и финиш. **Старт** должен обеспечить возможность быстро развить максимальную скорость. Такую возможность лучше всего предоставляет низкий старт с использованием стартового станка и колодок. Выполняя команду «старт», спортсмен становится перед колодками, приседает, выпрямленные ненапряженные руки ставит перед стартовой линией на ширине плеч. 4 пальца каждой руки смыкает, а большие пальцы образуют с сомкнутыми упругий свод. Одна нога упирается в переднюю колодку, вторая — в заднюю, носки обуви касаются дорожки. Задняя нога опускается на колено, руки подтягиваются за линию старта вплотную к ней. Туловище выпрямляется, голова располагается по прямой линии с туловищем. В таком состоянии тяжесть тела равномерно воспринимается стопой передней ноги, коленом задней и руками равномерно.

После команды «внимание» колено задней ноги приподнимается, ноги слегка выпрямляются, что приводит к переносу центра тяжести тела вперед и вверх и распределению ее

между руками и передней ногой. Ступни ног упираются в колодки, туловище прямое, таз располагается на 15 см выше плеч, голени ног параллельны.

По сигналу «старт» спортсмен энергично отталкивается от колодок двумя ногами, сгибает руки, заднюю ногу слегка разгибает и направляет бедром вперед, переднюю выпрямляет.

Разбег должен обеспечить в минимальное время максимальную скорость бега. Это достигается стремительностью и правильностью выполнения шагов разбега. Тело должно

Пробегание дистанции — к началу этого этапа туловище легкоатлета уменьшает наклон до 80°, при отталкивании наклон уменьшается, при полете увеличивается. Нога опускается на дорожку на переднюю часть стопы и не опускается на стопу полностью. При отталкивании маховая нога перемещается вперед-вверх, когда ее бедро достигает высоты, при которой скорость начинает снижаться, опорная нога выпрямляется, движется назад-вверх, затем сгибается в колене и быстро перемещается бедром вниз-вперед и опускается на переднюю часть стопы.

Финиш предусматривает касание туловищем спортсмена ленточки, протянутой над финишной чертой. Ускорение касания ленточки достигается броском грудью (наклоном на последнем шаге груди вперед) или наклоном вперед и поворотом для касания ленточки плечом. При этом нужно предотвратить падение, выставляя вперед маховую ногу.

2. Прыжок в длину с места (см)

Спортсмен принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

3. Метание теннисного мяча с места (м)

Метание мяча состоит из трёх фаз:

- держание мяча и разбег;
- финальное усилие (бросок);
- торможение (сохранение равновесия после броска).

Держание мяча: мяч держится фалангами пальцев метаемой руки; три пальца (указательный, средний и безымянный) размещены сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают его сбоку; мяч к ладони не прижимается. Разбег выполняется в равномерно-ускоренном ритме и состоит из двух частей: от старта до контрольной отметки и от контрольной отметки до планки. Длина разбега зависит от индивидуальных особенностей спортсмена. **Первая часть разбега (предварительная)** начинается от исходного положения до контрольной отметки. Задача этой части состоит в том, чтобы набрать первоначальную скорость и точно попасть левой ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом на передней части стопы. Длина разбега составляет 6-12 беговых шагов. **Вторая часть разбега (заключительная)** зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска. Она начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие, поэтому вторая часть разбега называется подготовкой к броску (финальному усилию). Задача второй части состоит в отведении мяча для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги в этой части разбега называются бросковыми и выполняются с небольшим ускорением. Количество шагов зависит от способа отведения снаряда и колеблется от 4-х до 6-ти бросковых шагов.

Финальное усилие (бросок): как только прямая левая нога касается пяткой и внутренней стороной стопы (большим пальцем ноги) линии разбега, начинается поворот стопы правой ноги

пяткой наружу, а бедром внутрь направления разбега с одновременным разгибанием ноги в колене. С этого момента начинается «захват» мяча. Элемент «захвата» необходим для натяжения мышц туловища и метящей руки, участвующих во время выпуска мяча.

После «захвата» правая рука с мячом сгибается в локтевом суставе, а предплечье и кисть, оказываясь сзади головы и плеча, супинируется. Левая рука при этом начинает отводиться влево и прогибается. Разгибание ноги в колене продвигает таз вперед – вверх, опережая плечи. Выпрямив правую ногу и повернув правую часть таза вперед – вверх, спортсмен, осуществляя «тягу» снаряда, выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед – вверх и переходит в положение «натянутого лука», названное по причине внешнего сходства, где правая рука со снарядом, прогнутое туловище и правая нога образует дугу. Затем, путем сокращения растянутых мышц, происходит разгибание туловища и движение грудью вперед.

Из этого положения правая нога продолжает распрямляться в колене и стопе, левая, упиравшись в пол (грунт), способствует продвижению таза вверх - вперед и сохраняет натяжение мышц всего тела. Метящая рука с мячом двигается через плечо мимо уха, ещё более сгибаясь в локтевом суставе, оставляя предплечье и кисть с мячом как бы волочащимся сзади. Одновременно с движением тела спортсмена вперед-вверх, левая рука начинает двигаться за спину локтем назад, ладонью наружу (пронация), способствуя продвижению вперед туловища. При приближении локтя метящей руки к уху, плечи закончили поворот в направлении метания и начинают резкое движение вперед. Метящая рука, проходя над плечом, выпрямляется в локтевом суставе и хлестообразным движением кисти выбрасывает мяч. Левая нога в момент броска стопорит движение и полностью выпрямлена. Все элементы финального усилия выполняются как единое движение. Эффективность броска зависит от последовательности торможения звеньев тела в финале, начиная с нижних и заканчивая верхними, для передачи общего количества движения в снаряд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук. Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

7.2 Контрольные нормативы по ОФП, СФП и их оценка для групп физкультурно-оздоровительного этапа

Контрольные нормативы по ОФП, СФП и их оценка для групп физкультурно-оздоровительного этапа представлены в таблице №5.

Таблица №5

	Пол	Бег 30 м (с)	Прыжок в длину места (см)	Метание теннисно мяча с места (м)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
контрольные	мальчики	6,5	120	13	5
	девочки	6,7	115	10	4

8. Медицинский контроль

Все, поступающие в спортивную школу дети, представляют справку от врача о допуске к учебным занятиям. В дальнейшем дети находятся под наблюдением врачебно-физкультурного диспансера.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить беседы, консультации, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму дня детей.

9. Общие требования безопасности

9.1. Общие требования безопасности

9.1.1. К учебно-тренировочным занятиям по лыжным гонкам допускаются дети с 7 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

9.1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам нужно соблюдать правила проведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

9.1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

-обморожение при проведении учебно-тренировочных занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20С;

-травмы при ненадёжном креплении лыж к лыжным ботинкам;

-потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок.

9.1.4. При падении на учебно-тренировочных занятиях по лыжным гонкам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи при травмах.

9.1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности лыжного инвентаря обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

9.1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок и правила личной гигиены.

9.2. Требование безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

9.2.1. Надеть легкую, тёплую, не стесняющую движений одежду, теплые носки, перчатки или варежки.

9.2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.

Тренеру-преподавателю:

9.2.3. Проверить подготовленность лыжной трассы, отсутствие в месте проведения учебно-тренировочных занятий опасностей, которые могут привести к травме.

9.2.4. Проверить по списку присутствующих на учебно-тренировочном занятии.

9.3. Требование безопасности во время учебно-тренировочных занятий

9.3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках горы – не менее 30 м.

9.3.2. При спуске с горы не выставлять вперёд лыжные палки.

9.3.3. После спуска горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими обучающимися.

9.3.4. Немедленно сообщить тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

9.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

9.4.1. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

9.4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

9.5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий.

9.5.1. Тренеру-преподавателю проверить по списку наличие всех обучающихся.

9.5.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

10. Материально-техническое обеспечение

- Лыжи гоночные для классического хода – 15 пар;
- лыжи гоночные для конькового хода – 15 пар;
- крепления лыжные для классического хода – 15 пар;
- крепления лыжные для конькового хода – 15 пар;
- палки для классического хода – 15 пар;
- палки для конькового хода – 15 пар;
- ботинки лыжные для классического хода – 15 пар;
- ботинки для конькового хода – 15 пар;
- лыжные мази – 15 комплектов;
- лыжные парафины – 15 комплектов;
- мат гимнастический – 6 шт.,
- мяч баскетбольный – 1 шт.,
- мяч футбольный – 1 шт.;
- мяч волейбольный – 1 шт.;
- набивные мячи – 1 комплект;
- палка гимнастическая – 15 шт.,
- скамейка гимнастическая – 2 шт.,
- секундомер электронный- 1шт.;
- скакалка гимнастическая –15 шт.;
- стенка гимнастическая – 4 шт.;
- эспандер лыжника – 15 шт.

11. Перечень информационного обеспечения программы

11.1. Список литературы:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Вехошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника - М.: СпортАкадем Пресс, 2001.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков(методические рекомендации). - М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. -М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс., докт. Пед.наук. -Харьков, 2000.;
7. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК), - М.. 1992.
8. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. — М.: Советский спорт, 2003.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
10. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, № 2, №3, 2000

11.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Чемпионат России по лыжным гонкам
2. Чемпионат и Кубок мира по лыжным гонкам.

11.3. Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.minsport.gov.ru Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.flgr.ru/> Федерация лыжных гонок в России.
3. <http://ski-tyumen.ru/> Тюменская областная федерация лыжных гонок и биатлона
4. <http://rolski.ru/> "Комитет по лыжероллерам Федерации лыжных гонок"

Подвижные игры для обучения юных лыжников-гонщиков лыжным ходам, подъёму и спуску

Скольжение на одной лыже

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом.

Организация: Группа выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник игры прокладывает самому себе лыжню, а тренер-преподаватель отмечает стартовую и финишную линии (от 20 до 50 м). Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией.

Проведение: По сигналу все участники игры как можно скорее скользят по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую верх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшись поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем признается тот, кто финиширует первым.

То на правой, то на левой лыже

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в движении на лыжах скользящим шагом.

Организация: Группа выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, за стартовой линией. Через 20-30 м от старта обозначена линия поворота.

Проведение: По сигналу игроки должны, отталкиваясь палками, скользить до линии поворота на правой лыже и вернуться обратно на левой лыже. Побеждает тот, кто выполнит задание первым, ни разу не оступившись свободной ногой в снег.

Спуск по снежному склону

Цель: развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: На горке с крутизной склона 15-18, группа делится на две команды.

Проведение: По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по склону на лыжах в основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, у которых упавших игроков окажется меньше.

Спуск вдвоем

Цель: развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: На горке группа делится на две команды, которые выстраиваются колоннами по два за стартовой линией. У каждой пары игроков одна пара лыж.

Проведение: По сигналу игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади партнер держится за пояс переднего. Пара совершившая спуск без падения, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Штурм вершины

Цель: развитие ловкости, быстроты, силы и взаимовыручки. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с подъемами в гору.

Организация: группа делится на две команды, выстраиваются шеренгами перед горками.

Проведение: По сигналу все игроки устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину горы. Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине снежной горы.

Вакантное место

Цель: развитие быстроты, внимания, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий быстрого движения на лыжах с поворотами.

Организация: на поляне группа становится в два соседних круга, разомкнутых на вытянутые палки. Один круг – девочки, другой – мальчики. Расстояние между кругами 10 м. В каждом круге выбирается водящий.

Проведение: По сигналу каждый водящий начинает объезд своего круга снаружи и, выбрав одного из стоящих в нем игроков, касается его рукой, а сам продолжает движение. Вызванный им лыжник тут же поворачивается и бежит в противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять свое прежнее место (вакантное место). Игрок, не успевший занять место, становится водящим.

Спуск с метанием снежков

Цель: развитие ловкости, смелости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: группа делится на две команды, и стоят на небольшом склоне. Все игроки заготавливают по два снежка и колоннами строятся за стартовой линией. Недалеко перед финишем спуска, в 5 м сбоку от лыжни, продольно устанавливается переносной щит размером 1*1 м.

Проведение: По сигналу игроки по очереди скатываются со склона и, проезжая мимо щита, бросают в него два снежка. За попадание каждого снежка в цель команде начисляется очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Подбери флажок при спуске

Цель: развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: группа делится на две команды, стоящие на лыжах без палок. Игра проводится на небольшом склоне. На одном из участков спуска с правой стороны ставят контрольный флажок и судью с запасными флажками.

Проведение: По сигналу игроки первой команды один за другим, с интервалом в 10 с стартуют с горки с заданием: присев, подобрать флажок на спуске, не задерживая движения. Увезенный флажок судья тут же заменяет новым – для очередного участника, а на обратном пути флажки возвращаются судье. После первой команды то же задание выполняет вторая команда. Выигрывает команда, игроки которой подберут большее количество флажков.