

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
«Родонит»

Утверждена
Приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит»
№ от 31.08.2016г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
Нормативный срок освоения 3 года

Разработчики:
Харина В.И.
заместитель директора
по УВР;
Киселёва А.А.
тренер - преподаватель,
инструктор-методист.

Принята на Педагогическом совете
Протокол № 6 от 31.08.06.2016г.

Екатеринбург
2016 год

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	8
3	Учебный план	10
4	Методическая часть	11
5	Общая и специальная физическая подготовка	14
6	Избранный вид спорта	24
7	Другие виды спорта и подвижные игры	31
8	Самостоятельная работа	36
9	Перечень учебно-методического обеспечения	37
10	Перечень информационного обеспечения	38
11	Приложения	
	Комплекс физических упражнений для развития гибкости	40
	Комплекс физических упражнений для развития быстроты	46
	Комплекс физических упражнений для развития силы	47
	Комплекс физических упражнений для развития координации	48
	Комплекс физических упражнений для развития выносливости	50
	Комплекс упражнений на расслабление	51

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки - самый массовый и популярный вид лыжного спорта.

Состязания в беге на лыжах, обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе, классическим или коньковым ходом. Лыжные гонки относятся к циклическим видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года. На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Лыжные гонки – активно развивающийся вид спорта, который получает все большее признание в нашей стране. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота окружающей природы – все это способствует популярности лыжных гонок.

Лыжные гонки – один из немногих видов спорта, в которых участники соревнований действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров, судей, зрителей, даже соперников.

Лыжные гонки – вид спорта, в котором участники активно передвигаясь на лыжах должны пройти заданную дистанцию используя технические приёмы, лыжный инвентарь, с наименьшими затратами времени, а это серьезное испытание силы, быстроты, выносливости и волевых качеств лыжника.

Программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта лыжные гонки для МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит» (далее - школа) составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» от 12.09.2013г. № 730;
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» пр.№1125 от 27.12.2013г.;
- письма Министерства спорта РФ от 22.07.2013г. № ВМ-03-09/4229 и от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409.
- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013г. № 30468).
- Постановление от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки.

Образовательная деятельность направлена на:

формирование и развитие творческих способностей учащихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;

социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

формирование общей культуры учащихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков на спортивно-оздоровительном этапе. На основании приказа Минспорта РФ «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013 № 1125 внесены изменения в формирование групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов (периодов) подготовки. Программный материал адаптирован к условиям ДЮСШ «Родонит» и обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп и даёт обучающимся полное представление о программе обучения.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет.

Минимальный объем тренировочной работы в период спортивно-оздоровительного этапа – 6 часов в неделю. Минимальная наполняемость групп – 15 человек.

Программа является основным государственным документом и включает в себя предметные области: теорию и методику физической культуры и спорта; общую физическую подготовку; избранный вид спорта; другие виды спорта и подвижные игры, а также самостоятельную работу обучающихся.

Программа содержит средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений.

Программный материал учитывает особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта лыжные гонки, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счёт использования различных тренировочных средств;
- перспективность обучающегося выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Прохождение курса обучения по дополнительной общеразвивающей программе по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа позволит: повысить мотивацию к занятиям, приобрести стойкие навыки передвижения на лыжах, научиться регулировать физические нагрузки при их выполнении, повысить уровень физической подготовленности и расширить двигательный опыт и опыт участия в спортивно-массовых мероприятиях по лыжным гонкам.

Прохождение курса также способствует воспитанию у обучающихся нравственных, морально-волевых качеств, становлению у них жизненных ценностей и ориентиров и повышению уровня здоровья, так как связь между физическим воспитанием и здоровьем детей состоит в том, что активизируя двигательную деятельность обучающихся, мы совершенствуем не только двигательную систему, но что важно, вегетативные функции организма.

1.1. Структура системы многолетней подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап является первой ступенью в оздоровлении и спортивной подготовке обучающихся по избранному виду спорта лыжные гонки. По завершению обучения на данном этапе обучающиеся могут быть переведены на следующий этап подготовки на обучение по предпрофессиональной программе или выпущены из ДЮСШ.

Дальнейшая структура системы многолетней подготовки лыжника включает:

Этап начальной подготовки - 3 года;

Тренировочный этап - 5 лет:

- базовой подготовки 2 года;

- спортивной специализации 3 года.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным домашним заданиям;

- участие в спортивных мероприятиях;

- летние тренировочные сборы в каникулярное время.

1.2. Организационно-методические особенности многолетней подготовки лыжника.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков, юношей и девушек на всех этапах подготовки.

2. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений: мужчины 19-25 лет, женщины 18-23 года.

3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерная для соответствующего периода.

4. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

5. Необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

6. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Преимущественная направленность тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки должна определяться с учётом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов развития физических и психических качеств.

8. Обязательное соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.3. Нормативная часть

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	До 3 лет	9-17	15-30

1.4. Режим функционирования.

1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебного года составляет 44 недели. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет 10 календарных недель.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия – 2 часа.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительного этапа в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальными планами подготовки.

5. Основными формами организации тренировочного процесса являются:
 тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
 самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
 тренировочные сборы;
 участие в спортивно-массовых мероприятиях;
 медико-восстановительные мероприятия.

1.5. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Этапы подготовки	Период обучения	Возраст	Требования к уровню подготовки	
			На начало учебного года	На конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	До 3 лет	9 - 17	Медицинский допуск к тренировочным занятиям.	Освоение дополнительной общеразвивающей программы соответствующей году обучения.

1.6. Структура годичного цикла.

Годичный цикл для спортивно-оздоровительного этапа по лыжным гонкам состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Годичный макроцикл обычно имеет следующую структуру:

1. *Переходный период* с середины апреля до конца мая

2. *Подготовительный период.*

- первый подготовительный период: летне-осенний период, с июня до конца октября;

- второй подготовительный период: осенне-зимний («вкатывание») с ноября до конца декабря

3. *Основной период.* С января до середины апреля.

2. Учебный план
для спортивно-оздоровительного этапа
по лыжным гонкам
МБОУ ДО ДЮСШ «Родонит»

Предметные области	Количество часов в год			Объем обучения (%)
	Спортивно-оздоровительный этап			
	1 год	2 год	3 год	
Теория и методика ФКиС	22	22	22	9
Общая и специальная физическая подготовка	76	76	76	30
Избранный вид спорта	116	116	116	46
Другие виды спорта и подвижные игры	28	28	28	11
Самостоятельная работа	10	10	10	4
Итого	252	252	252	100
Количество часов в неделю	6	6	6	

3. Методическая часть

3.1. Предметная область теория и методика физической культуры и спорта.

Предметная область теория и методика физической культуры и спорта вооружает практику необходимыми теоретическими основами, тем самым способствует её совершенствованию. Это область даёт понятия об общих закономерностях обучения двигательным действиям, о развитии двигательных способностей и воспитания качеств личности в процессе занятий физическими упражнениями.

№	Тема занятий	До года	Свыше	3 год
I	Теория и методика физической культуры и спорта:	22	22	22
1	Вводное занятие. История возникновения и развития лыжных гонок.	*	*	*
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			*
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам).	*	*	*
4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	*	*	*
5	Строение и функции организма человека.	*	*	*
6	Гигиенические знания, умения и навыки.	*	*	*
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	*	*	*
8	Основы спортивного питания.	*	*	*
9	Требования к оборудованию и инвентарю.	*	*	*
10	Требования техники безопасности при занятиях.	*	*	*

Примерные вопросы к темам занятий предметной области теория и методика физической культуры и спорта.

1. Вводное занятие.

История возникновения и развития лыжных гонок.

Режим работы группы. Правила внутреннего распорядка.

Зарождение лыжных гонок в России. История лыжных гонок. Лучшие спортсмены школы. Российские лыжники и выдающиеся лыжники Свердловской области.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Всестороннего развития, подготовка к труду. Комплекс ГТО. Международное спортивное движение.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Общие положения правил соревнований по лыжным гонкам. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения юношеских разрядов по лыжным гонкам. Виды соревнований. Правила определения победителей. Единая всероссийская спортивная классификация.

4. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы двигательных навыков. Понятие о тренированности. Физиологические методы определения тренированности. Усталость. Утомление. Переутомление. Самоконтроль в процессе занятий. Основные средства восстановления. Профилактика травматизма.

Построение. Разминка. Основная часть. Заключительная часть.

Терминология технических лыжных элементов. Физические качества и основы методики воспитания. Средства и методы спортивной тренировки.

5. Строение и функции организма человека.

Строение тела. Скелет человека. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Дыхание. Обмен веществ. Кровообращение. Нервная система. Органы чувств.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Гигиенические требования к занимающимся. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Температурный режим занятий на улице. Гигиена мест занятий.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятия: режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основные элементы режима дня. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Способы увеличения ресурсов здоровья. Профилактика заболеваний.

8. Основы спортивного питания.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании. Рацион спортивного питания. Особенности питания спортсмена. Органы пищеварения и выделения. Профилактика пищевых отравлений.

9. Требования к оборудованию и инвентарю.

Выбор лыжного инвентаря. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для различных лыжных гонок.

10. Требования техники безопасности при занятиях.

Общие требования по технике безопасности. Требования охраны труда перед началом занятий. Требования охраны труда во время занятий. Требования охраны труда по окончании занятий. Первая медицинская помощь при несчастных случаях.

3.2. Предметная область общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

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

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе.

Бег вперед, боком и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, подтягивания из виса лёжа и виса, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Специальная физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов - лыжников: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Средства тренировки.

К средствам тренировки относятся общеразвивающие упражнения из различных видов спорта и специальные физические упражнения, применяемые в лыжных гонках.

1. Общеразвивающие упражнения: бег, ходьба, многоскоки, силовые упр. на снарядах, на тренажерах, с утяжелителями, подвижные игры и пр.

2. Специальные упражнения делятся: на специально-подготовительные и соревновательные.

Специально-подготовительные упражнения — это упражнения сходные по структуре и характеру выполнения, кинематических и динамических показателей:

имитация шаговая, прыжковая; передвижение на лыжероллерах классическим и свободным стилем; силовые упражнения с резиновыми амортизаторами;

Соревновательные упражнения - передвижение на лыжах классическим и свободным ходами.

Выявление результатов тестирования по общей и специальной физической подготовке на начало учебного года необходимо тренеру-преподавателю для планирования тренировочной деятельности спортивно-оздоровительной группы.

Примерный комплекс контрольных упражнений для установления уровня общей и специальной физической подготовке обучающихся, зачисленных на начало учебного года в группы спортивно-оздоровительного этапа:

1. Бег на 30 м
2. Прыжок в длину с места
3. Поднимание туловища, лежа на спине
4. Подтягивание (мал), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (дев)
5. Бег на 1000 метров

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		Баллы					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Быстрота	Бег 30 метров (сек)	5,4	5,6	5,8	5,6	5,8	6,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140	135	130	130	125	120
	Поднимание (раз) туловища лежа на спине за 30 с.	14	13	12	12	11	10
Силовые	Подтягивание (мал)	2	1	0			
	сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (дев)				5	3	0
Выносливость	Бег 1000 м. (мин.с)	5:30,0	5:40,0	5:50,0	5:50,0	6:00,0	6:10,0
Максимальное и минимальное количество баллов		25 баллов	20	12 баллов	25 баллов	20	12 баллов

Высокий уровень физической подготовленности поступивших – 25 баллов.

Средний уровень – 24 - 13 баллов.

Низкий уровень – 12 баллов

Методика проведения тестирования физической подготовленности.

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30метров». Тест предназначен для выполнения физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы немного врозь. Обучающийся отводит руки назад с одновременным полуприседом, делает взмах руками вперёд отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой». Тест предназначен для оценивания скоростной силы брюшного пресса.

Методика проведения. Обучающийся из исходного положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой - поднимает туловище до положения сидя, локтями касаясь коленей. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Тест 4 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев)

Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей. У девушек сгибание и разгибание рук выполняется в упоре лежа на гимнастической скамейке.

- Подтягивание (мал) из виса на перекладине, руки хватом сверху. Выполнить силовое подтягивание тела до уровня «подбородок у линии перекладины». Ошибкой считается раскачивание или замахивание туловищем.

Тест 5 – «Бег на 1000 метров». Тест предназначен для оценивания физического качества «выносливость».

Методика выполнения. Бег на 1000 м. проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 секунды.

**ВОСПИТАНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ (ДВИГАТЕЛЬНЫХ) КАЧЕСТВ**

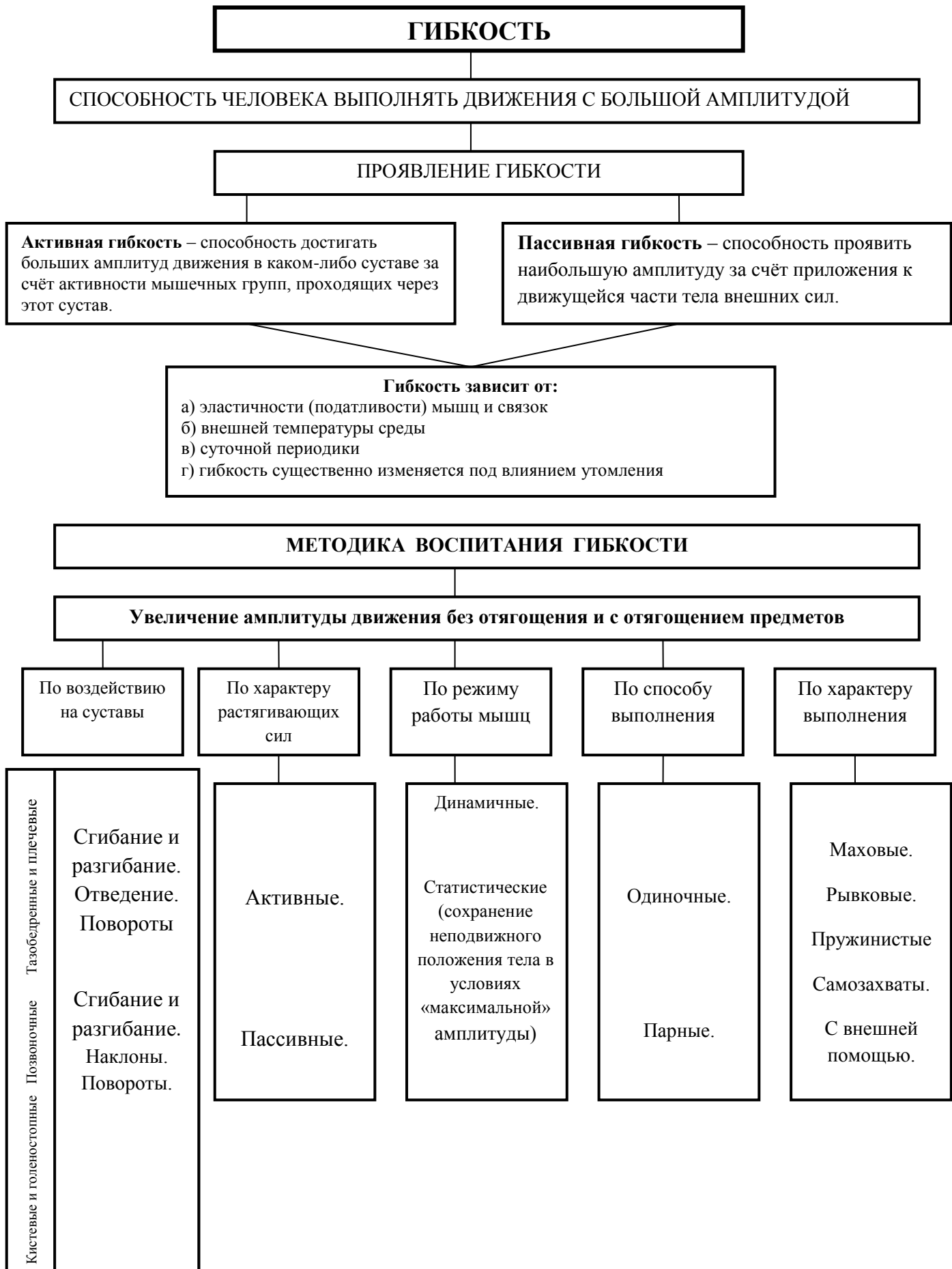
**Физическое
(двигательное) качество –
это качественная сторона
двигательной
деятельности человека**

**Уровень развития
физических качеств у
человека определяется не
только функциональными
возможностями его органов,
но и волевыми качествами.**

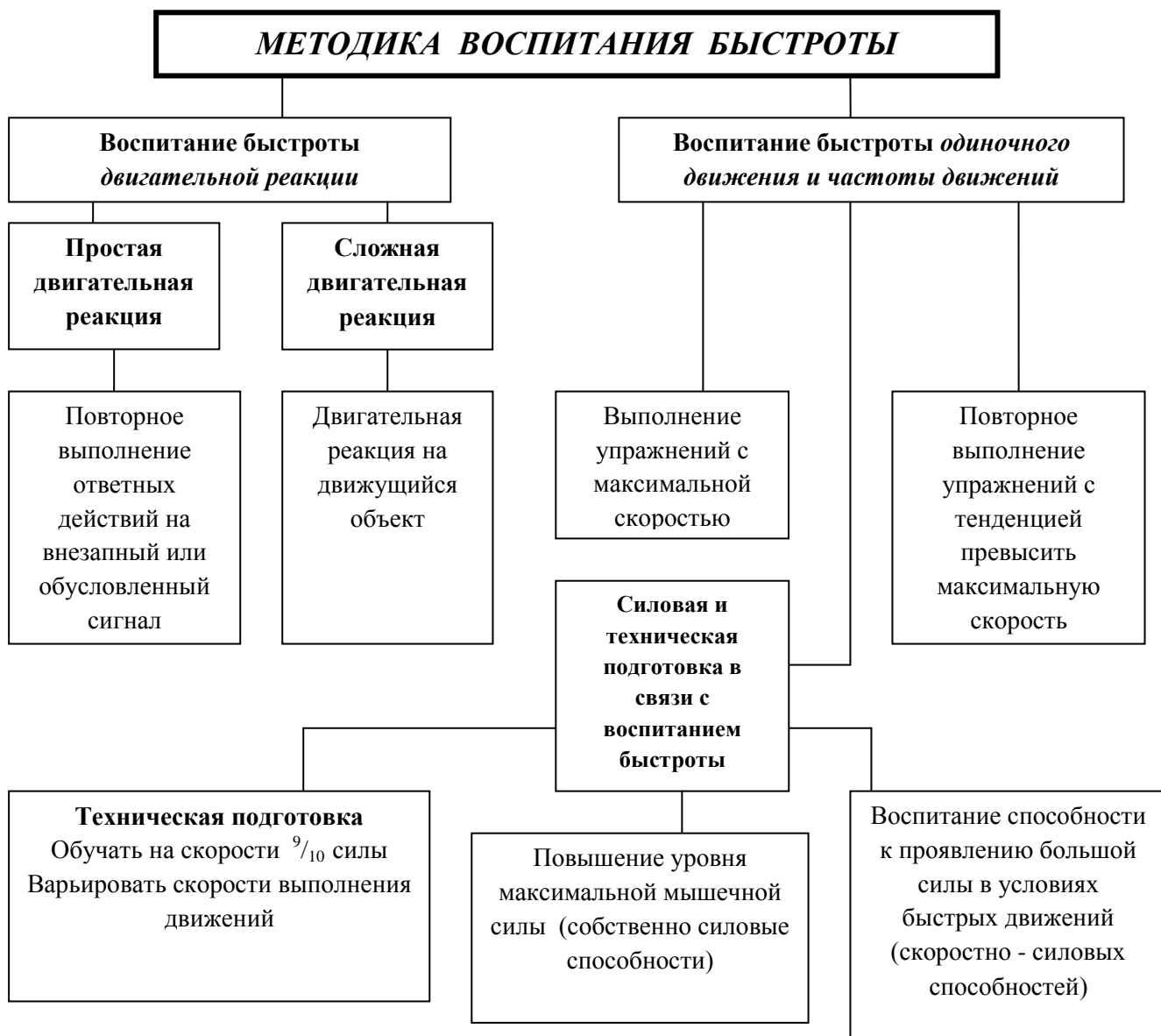
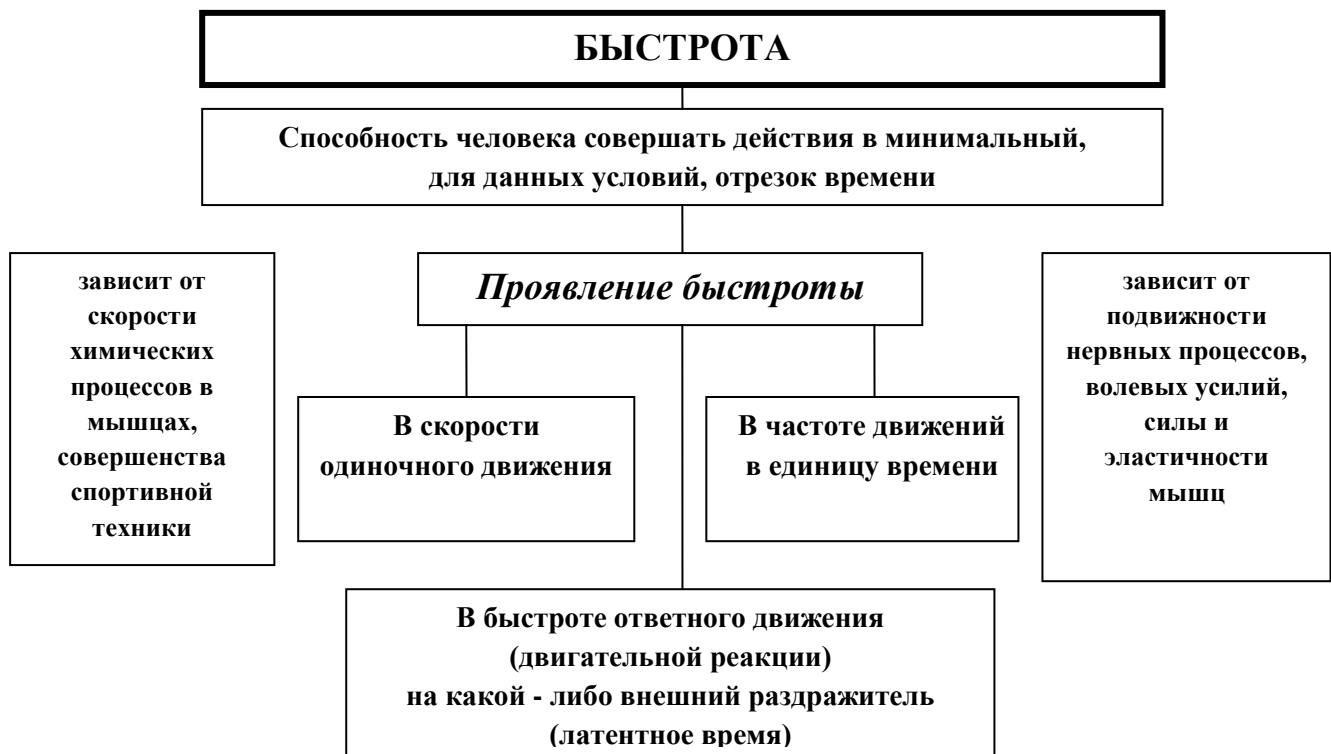
По завершению обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающиеся должны уметь определять *объект* для воздействия на самостоятельных занятиях (например, чтобы подготовиться к выполнению норматива по подтягиванию, нужно развивать грудные, двуглавые и дельтовидные мышцы рук), подбирать необходимые для этого средства, строить самостоятельные занятия по развитию отдельных двигательных качеств (гибкости, быстроты, координации, силы, выносливости).

Уметь составить комплекс упражнений для самостоятельного выполнения.

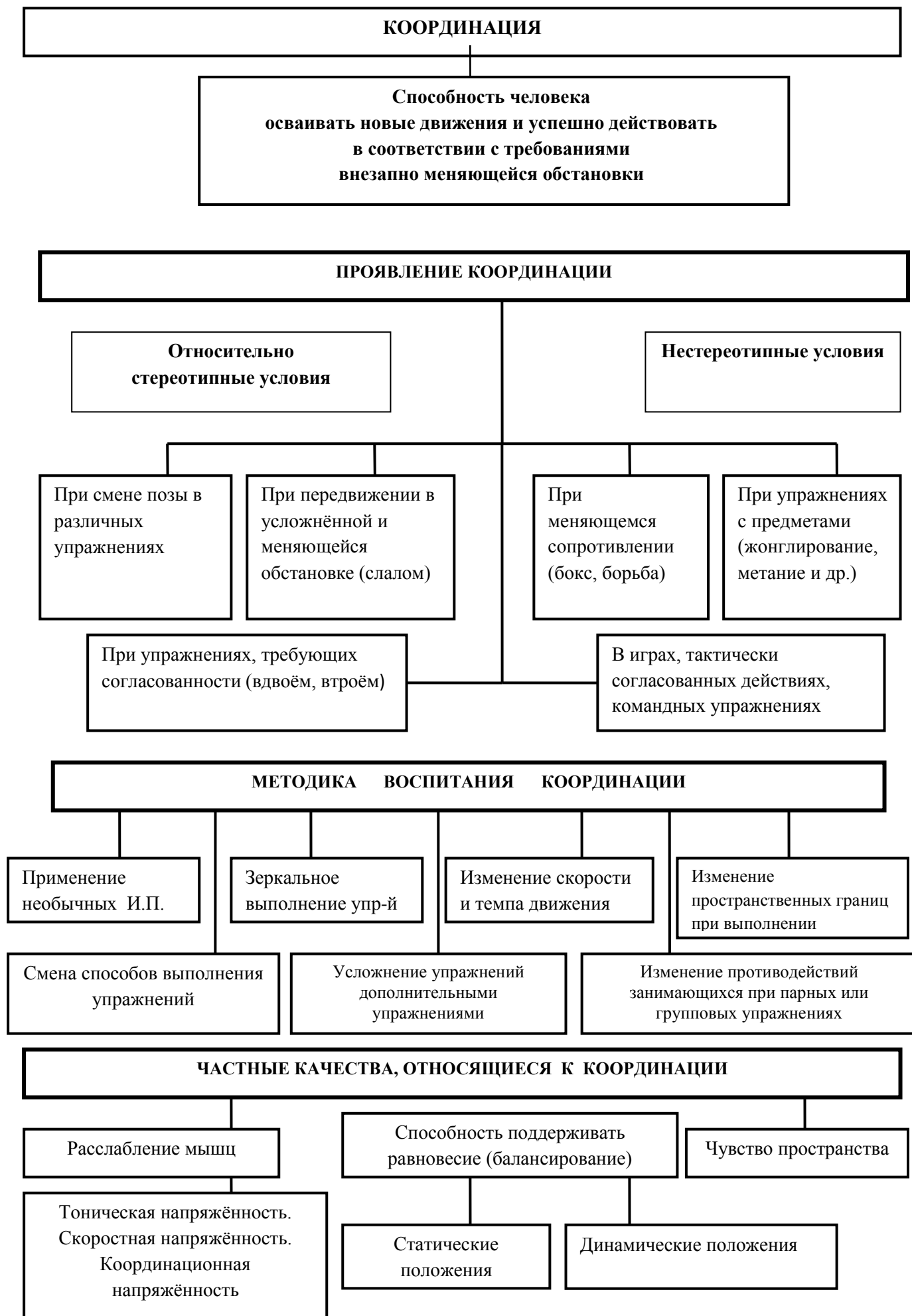
Комплекс упражнений на развитие гибкости (приложение № 1)



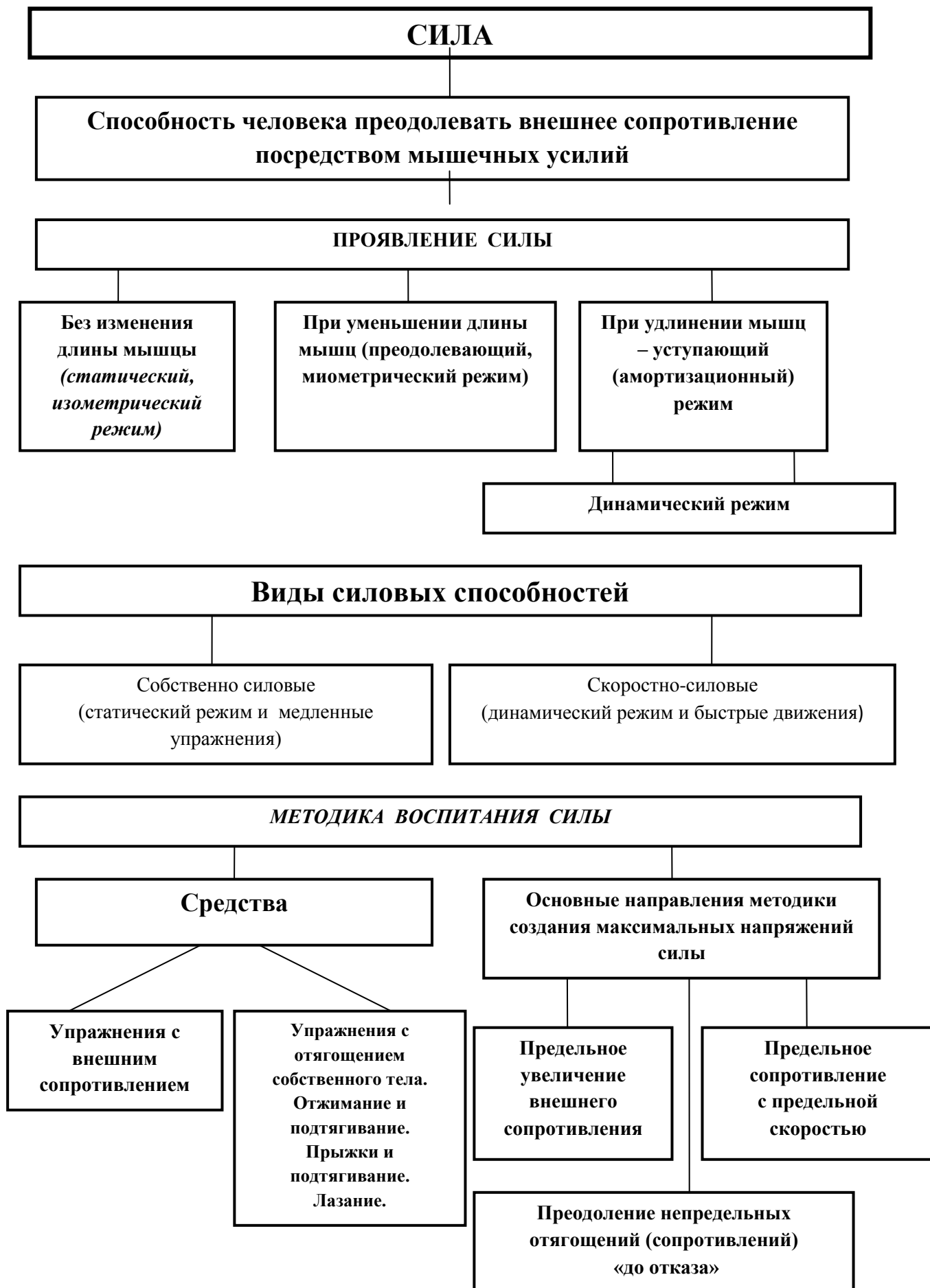
Комплекс упражнений на развитие быстроты (приложение № 2)



Комплекс упражнений на развитие координации (приложение № 3)



Комплекс упражнений на развитие силы (приложение № 4)



Комплекс упражнений на развитие выносливости (приложение № 5)



Комплекс упражнения на расслабление (приложение №6)

3.3. Предметная область избранный вид спорта лыжные гонки.

Техническая подготовка.

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Её эффективность значительно повышается, если тренер умело сочетает традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Обучение любому движению начинается с представления о нём. Эта задача должна осуществляться не только на этапе первоначального разучивания, а продолжается на всём протяжении процесса обучения, постепенно расширяя и дополняя представление о двигательном действии.

В технической подготовке используют два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим расчленённым овладением его фазами и элементами) и расчленённый (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Понятия о технике и тактике лыжных гонок. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактике в соревнованиях по лыжным гонкам. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

Практические занятия:

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладения рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым, шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Игры и игровые задания.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение техники спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

Средства спортивной тренировки:

Основными средствами спортивной тренировки в лыжных гонках являются физические и технические упражнения. Их можно разделить на три основных группы:

- соревновательные упражнения;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения - это участие в соревнованиях различного уровня.

Специально-подготовительные упражнения служат отработке на дистанции отдельных элементов техники передвижения: действия на старте, финише, передвижение по дистанции, а также упражнения, позволяющие совершенствовать технику передвижений. К числу специально - подготовительных относятся также имитационные упражнения, это имитация лыжных ходов, передвижение на лыжероллерах.

Общеподготовительные упражнения нацелены на всестороннее гармоническое развитие спортсмена и совершенствование необходимых лыжнику физических способностей.

В качестве общеподготовительных могут использоваться упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики и т.д.). Это упражнения для развития силы различных мышечных групп (отжимания, подтягивания, прыжки, и т. д.), упражнения для развития быстроты (подвижные игры, эстафеты), упражнения для воспитания координационных способностей (элементы спортивной гимнастики, различные полосы препятствий и т.д.).

Методы спортивной тренировки.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приёмов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки лыжника используются следующие методы:

- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Метод строго регламентированного упражнения.

Выделяют две группы методов строго регламентированного упражнения:

1. методы, позволяющие освоить технику передвижений и технику лыжных ходов;
2. методы, направленные на развитие физических качеств, необходимых спортсмену для достижения спортивных результатов.

Первую группу методов также можно разделить на две группы:

- метод разучивания упражнения целиком, когда спортсмен выполняет какое-либо действие от начала до конца. Этот метод можно применять при разучивании простых элементов лыжной техники и техники передвижений;

- метод разучивания упражнения по частям, когда упражнение разбивают на части, каждую часть разучивают отдельно, а затем соединяют части в единое упражнение.

Тренеру-преподавателю важно выбрать рациональный для данного упражнения и контингента обучающихся метод разучивания. Если один из методов не приводит к успеху, следует воспользоваться другим.

Методы, направленные на развитие физических качеств, в свою очередь подразделяются на:

- непрерывные равномерные (пробегание тренировочных дистанций без остановок и изменения скорости);

- непрерывные переменные (пробегание тренировочных дистанций без остановок, но с изменяющейся скоростью);

- интервальные методы (закljučаются в выполнении серии упражнений одинаковой или разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью и строго установленными или произвольными паузами-интервалами отдыха).

Игровой метод.

Игровой метод предусматривает использование в тренировке спортивных и подвижных игр. Игры способствуют развитию различных физических качеств. Беговые эстафеты развивают быстроту, длительная игра в футбол или баскетбол способствует развитию общей выносливости. Существуют специальные эстафеты для развития ловкости и координации движений. Разнообразие движений в спортивных и подвижных играх позволяет укрепить связочный аппарат суставов нижних конечностей и существенно расширить двигательный опыт спортсменов.

Независимо от возраста включение в тренировочный план игровых моментов позволяет разнообразить тренировочный процесс, сделать его менее утомительным. При помощи различных игр можно осуществлять контроль за усвоением пройденного материала, совершенствовать отдельные элементы техники. Однако игровой метод имеет один существенный недостаток - нагрузку на организм спортсмена во время игры трудно дозировать.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод тренировок подразумевает участие в специально организованных соревнованиях (соревнования для всех желающих, неофициальные соревнования и т. д.). Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях. По особенностям регулирования нагрузки соревновательный метод занимает место между игровым и методом строго регламентированного упражнения.

Соревнования могут преследовать разные цели:

- тренировочные соревнования, цель которых отработка технических элементов лыжных гонок;
- контрольные соревнования, в которых проверяются возможности лыжника, выявляется уровень его подготовленности, эффективность прошедшего этапа подготовки. На основе результатов, показанных спортсменами в контрольных соревнованиях, разрабатывается программа дальнейших тренировок.

Желательно составление для каждого спортсмена индивидуального календаря соревнований, в котором определены цели и задачи участия в каждом отдельном старте, выделены главные старты сезона.

При составлении такого календаря педагогу необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст занимающегося;
- уровень подготовки (физической, технической);
- наличие соревновательного опыта;
- состояние здоровья;

Основные методы тренировки, применяемые в различных периодах подготовки

Название метода	Основное назначение	Место в большом цикле
Игровой	ОФП	Переходный период. Подготовительный период
Поточный Одновременный Круговой	ОФП	Подготовительный период.
Равномерный	Воспитание общей выносливости.	Подготовительный период.
Повторный	Повышение специальной подготовленности для скоростно-силовой работы. Закрепление спортивной техники и её совершенствование.	Специально-подготовительный период.
Контрольный	Контроль за состоянием и подготовленностью спортсменов.	На протяжении большого цикла.
Соревновательный.	1. Укрепление общефизической подготовленности. 2. Повышение специальной подготовленности.	Подготовительный период. Основной период.

Переменный	Воспитание специальной выносливости в работе большой и умеренной мощности.	Специально-подготовительный этап и основной период.
Интервальный	1. Поддержание уровня общей выносливости и активности. 2. Воспитание специальной выносливости.	Основной период.
Темповой	Воспитание специальной выносливости, чувства темпа, волевых качеств.	Основной период.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Общие требования.

К занятиям по лыжным гонкам допускаются лица, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лыжным гонкам соблюдать правила поведения, расписание занятий и отдыха.

При участии в соревнованиях обязательно соблюдать правила их проведения.

При проведении спортивных мероприятий возможно воздействие следующих опасных факторов:

- неудовлетворительное состояние спортивных сооружений, площадок, трасс, маршрутов;
- несоответствие трасс, маршрутов уровню подготовленности спортсменов;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия при проведении спортивного мероприятия;
- неблагоприятные метеорологические условия при проведении спортивного мероприятия;
- использование при проведении мероприятия неисправного спортивного оборудования, снаряжения и инвентаря;
- неблагоприятные эргономические характеристики используемого при проведении мероприятия спортивного снаряжения и инвентаря (неудобная обувь - потертости кожных покровов у спортсменов и т.п.);
- низкий уровень теоретической, методической и практической подготовленности тренера, преподавателя, инструктора и методиста;
- комплектование группы спортсменов с различной физической и технической подготовленностью;
- проведение занятий и тренировок при отсутствии принципа постепенности, последовательности в овладении двигательными навыками и индивидуального подхода к спортсмену;
- отсутствие или недостаточная разминка перед тренировкой и соревнованием или чрезмерно интенсивная разминка;
- технически неправильное исполнение приемов и упражнений при проведении занятий, тренировок и соревнований;
- недостаточная физическая подготовленность спортсмена;
- низкий уровень технико-тактической и морально-волевой подготовки спортсмена;
- отклонения в состоянии здоровья спортсмена;
- дисциплинарные нарушения;

- форма (экипировка) занимающихся должна соответствовать погодным условиям и не допускать возможного переохлаждения или перегрева, а так же обморожений.

Требования охраны труда перед началом занятий.

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь соответствующую погодным условиям и месту тренировки (улица, зал, лыжный стадион).

- Проверить исправность инвентаря и оборудования.

- Проверить подготовленность мест проведения занятий.

- Проверить и убедиться в отсутствии в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования охраны труда во время занятий

- Добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

- Иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленные с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся.

- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резком изменении погоды.

- Принимать меры против обморожения при занятиях в зимних условиях.

- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

- Проводя тренировку или участвуя в соревнованиях владеть информацией и доводить до спортсменов сведения о запрещенных для тренировок районах, об опасных местах, экологической обстановки, непригодности водоемов для питья и купания, наличия опасных насекомых и т.д.

- Знать и довести информацию до спортсменов о границах полигона проведения тренировки или соревнований, указать ограничивающие ориентиры.

- Не выпускать на дистанцию в лес занимающихся не ознакомленных с расположением трассы.

- Выполнять требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При получении травмы без промедления оказать первую помощь пострадавшему. Сообщить об этом администрации школы, а при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования охраны труда по окончании занятий.

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Снять спортивную форму и спортивную обувь.

- Принять душ или тщательно вымыть руки с мылом.

- Проверить по списку наличие всех занимающихся.

3.4. Предметная область - другие виды спорта и подвижные игры

Навыки из других видов спорта и подвижных игр, используемые в предметной области общая физическая подготовка, способствуют:

- умению своевременно и точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех правилами в других видах спорта и подвижных играх;
- умению развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений из других видов спорта и подвижных игр;
- навыкам сохранения собственной физической формы при использовании других видов спорта и подвижных игр.

№ п/п	Другие виды спорта	Качества и навыки из других видов спорта, способствующие повышению мастерства в избранном виде спорта.
1	Велосипедный спорт	Скоростно-силовая выносливость, координация
2	Гимнастика	Гибкость, ловкость, сила, растяжка
3	Гребля	Силовая выносливость, сила
4	Лёгкая атлетика	Общая выносливость, прыгучесть
5	Плавание	Общая выносливость, координация
6	Футбол	Общая выносливость, быстрота

№ п/п	Подвижные игры	Качества и навыки из других видов спорта, способствующие повышению мастерства в избранном виде спорта.
1	Русские народные игры	Скоростно-силовая выносливость, координация
2	С бегом	Гибкость, ловкость, сила, растяжка
3	С прыжками	Силовая выносливость, сила, прыгучесть
4	С метанием	Общая выносливость
5	На лыжах	Общая выносливость, координация
6	Эстафеты	Общая выносливость, быстрота

Принципы (закономерности) спортивной тренировки.

В теории и методике спорта, как и во всякой научно-практической дисциплине, имеющей дело с проблемой обучения и воспитания, первостепенное значение придаётся определению важнейших положений-принципов, которые отражают основные закономерности в данной сфере практической деятельности и поэтому служат руководством к действию. На спортивную тренировку распространяются общепедагогические и специфические для спортивной тренировки принципы.

Общепедагогические принципы.

Принцип сознательности и активности. Соблюдение этого принципа осуществляется через применение в тренировочном процессе упражнений-тренажеров, грамотного разъяснения пользы того или иного упражнения. При пассивном отношении юных спортсменов к тренировке эффект от занятий снижается на 50% и более.

Принцип наглядности. Этот принцип предполагает активное и комплексное использование всех органов чувств, а не только опору на зрительно

воспринимаемую информацию (использование учебных плакатов, показ упражнения, прохождение дистанций вместе с тренером или более квалифицированным спортсменом и т.д.).

Принцип доступности и индивидуализации. Соблюдение этого принципа предполагает соответствие задач, средств и методов спортивной тренировки возможностям занимающихся. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Конкретное определение и соблюдение этой меры - одна из самых важных и сложных проблем для тренера. Для определения и соблюдения меры доступности в лыжных гонках применяют «ступенчатую» систему повышения уровня сложности предлагаемых юным спортсменам дистанций. Эта система заключается в строгом соблюдении последовательности обучения техническим элементам лыжных гонок и соответствии предлагаемых дистанций возрасту и уровню подготовки спортсменов.

Условия доступности:

- постепенность (от простого к сложному, от легкого к трудному); использование подводящих и подготовительных упражнений;

- преемственность физических упражнений и элементов техники (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному).

Принцип доступности неотделим от принципа индивидуализации: использование средств, методов и форм занятий с учетом функциональных возможностей и морфологических особенностей спортсмена.

Поэтапное повторение ранее пройденного материала позволяет осуществить контроль усвоения материала и «подтянуть» отстающих спортсменов.

Принцип всесторонности. Соблюдение этого принципа осуществляется путем комплексного развития физических качеств и овладения лыжной техникой, с одной стороны, и воспитания личностных качеств - с другой.

Принцип систематичности. Суть этого принципа состоит в регулярности занятий и чередовании нагрузок и отдыха, а также в соблюдении последовательности занятий и взаимосвязи между отдельными сторонами их содержания. Бессистемность, неупорядоченность недопустимы, они приводят к резкому снижению эффекта занятий и всего процесса обучения.

Необходимо организовать проведение занятий не менее трех раз в неделю в течение учебного года, а также проведение спортивно-оздоровительных лагерей во время школьных каникул.

Специфические принципы.

В сфере спорта объективно действуют не только общепедагогические, но и свои специфические закономерности. Они представляют собой внутренне необходимые существенные взаимосвязи принципов спортивной тренировки, определяющие динамику нагрузок и получаемый эффект, порядок построения различных циклов подготовки.

Единство общей и специальной подготовки. Наиболее значительный прогресс в лыжных гонках возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития лыжника объясняется двумя основными причинами.

Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Во-вторых - взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных лыжником, тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных координаций и в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию – тренируемость.

Чрезвычайно важно, что органическое сочетание общей и специальной подготовки отвечает не только закономерностям спортивного совершенствования, но и общим закономерностям системы воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

В последние годы в связи с ростом детского травматизма в спорте особенно остро встал вопрос о сочетании общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки в работе с юными спортсменами. Сочетание ОФП и СФП, особенно на начальных стадиях занятий любым видом спорта, а особенно видами спорта, требующими больших физических нагрузок, является гарантией гармоничного развития ребенка, а главное - гарантией предупреждения травматизма. Грамотное сочетание ОФП и СФП на всех этапах занятия спортом позволяет исключить вредное влияние чрезмерных нагрузок на функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат. Следует отметить, что особое значение для спортсменов имеет состояние связок и суставных сумок коленного, тазобедренного и, конечно, голеностопного суставов. Для спортсменов, выступающих в соревнованиях, актуальным является состояние плечевого и локтевого суставов.

Общая физическая подготовка в первые годы занятий способствует укреплению мышц опорно-двигательного аппарата и прежде всего - мышц стопы, поддерживающих поперечный и продольный своды стопы. Стопа является первой рессорой, смягчающей удар при беге. Вторая рессора - коленный сустав, которому тоже необходимо уделять большое внимание. Известно, что среди случаев травматизма травма колена занимает не последнее место. Следует напомнить, что при укреплении связочного аппарата коленного сустава недопустимо применение упражнений, где угол сгибания в коленном суставе даже под нагрузкой только собственного тела составляет менее 90^0 (глубокие

приседания и т.п.). Переходить к такого рода упражнениям можно только после специальной подготовки.

После стопы и коленного сустава удар принимает на себя позвоночник, а точнее - состоящие из хряща межпозвоночные диски, которые находятся между позвонками. При каждом ударе о землю у бегущего человека нагрузка на диск увеличивается. Поэтому особое внимание необходимо уделить укреплению мышц, поддерживающих позвоночник в вертикальном положении. Если мышцы, поддерживающие позвоночник, слабые, то большая нагрузка может вызвать нежелательное изменение в межпозвоночных дисках, привести к сдавливанию нервов и сосудов, проходящих в канале позвоночника. Изменения в межпозвоночных дисках могут также стать причиной искривления позвоночника, возникновения болезненных ощущений в мышцах и головных болей. К мышцам, поддерживающим позвоночник, относятся мышцы спины (длинные мышцы спины), мышцы шеи и мышцы брюшного пресса. Существует большое количество методик развития этих мышц, но главное при подборе упражнений - исключить травмоопасные упражнения, связанные с переразгибанием позвоночного столба. Главной задачей в первый год обучения должно быть укрепление здоровья детей.

Медицинские требования.

На спортивно-оздоровительном этапе – допуск к тренировочным занятиям по лыжным гонкам проводится при наличии заключения врача-педиатра по месту жительства.

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются мероприятия:

- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля.

Вопросы контроля - это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья юного спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Контроль за состоянием здоровья осуществляется врачом-педиатром по месту жительства.

Педагогический контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- за освоением лыжной техники: тестирование техники (в подъем, со спуска, торможения, лыжные ходы передвижения по дистанции) в процессе занятий;

- за подготовленностью лыжника в процессе периода или этапа обучения;

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

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное (до 20 - 26 дыханий в мин) - на равнине и до 36 - на подъеме	Учащение (38- 46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50- 60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление не координированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет»
6	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направлений	Замедленное, неправильное выполнение команд; воспринимается только громкая команда

7	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость «тяжело», боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота
8	Пульс, уд./мин	110-150	160-180	180-200 и более

3.5. Самостоятельная работа обучающихся.

Организация самостоятельной работы, руководство ею - это ответственная и сложная работа каждого тренера-преподавателя. Воспитание активности и самостоятельности обучающихся, необходимо рассматривать как составную часть воспитания.

Самостоятельная работа не самоцель. Она является средством борьбы за глубокие и прочные знания обучающихся, средством формирования у них активности и самостоятельности как черт личности, развития их умственных способностей.

Обучающихся необходимо научить ставить цель своей деятельности, планировать свои действия, корректировать их осуществление, соотносить полученный результат с поставленной целью.

В процессе обучения он должен достичь определенного достаточно высокого уровня самостоятельности, открывающего возможность справиться с разными заданиями, добывать новое в процессе решения учебных задач.

И, пожалуй, главной функцией самостоятельной работы является формирование высококультурной личности, т.к. только в самостоятельной интеллектуальной и духовной деятельности развивается человек.

Обучающиеся знакомятся:

- с дневником самоконтроля;
- с судейской практикой;

Обучающиеся учатся:

- выполнять индивидуальные задания;
- выполнять отдельные упражнения и комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- разбираться в специальной литературе и методических пособиях;
- принимать участие в спортивно- массовых мероприятиях;
- принимать участие в разборе техники лыжных ходов по видео материалам и другими способами.

Самостоятельную работу обучающихся контролирует тренер-преподаватель на протяжении всего учебного года.

4. ПЕРЕЧЕНЬ

учебно-методического обеспечения

Видеоматериалы;

Инструкции по технике безопасности и охране труда;

Кинокадры;

Методическая литература по избранному виду спорта лыжные гонки;

Схемы лыжных трасс;

Таблицы по технике лыжных ходов.

5. Перечень информационного обеспечения

Литература:

1. *Амбарцумян В.Н. Блохинцев Д.И, Герасимов Я.И.* Пространство, время, движение. - М.: Наука, 1991
2. *Амосов Н.М.* Раздумья о здоровье. Свердловск: Средний Урал. Кн. изд-во, 1987
3. *Аршавский И.А.* Очерки по возрастной физиологии. – М.: медицина, 1967. – 476 с.

4. *Белкин А.С.* Основы возрастной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 192 с.
5. *Вайнбаум Я.С.* Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
6. *Вашиляев Б.Ф., Вашиляева И.Р., Фарафонов М.Г.* Конструирование тренировочных воздействий. Издатель Г.П.Калинина, 2006г
7. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.; ФиС, 1998
8. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. *Волков В.Н.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. *Воробьев А.Н.* Тренировка, работоспособность, реабилитация. М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. *Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженков В.Н.* Лыжные гонки: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1990.
12. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: ФиС. 1998
13. *Ермолаев О.Ю.* Правильное дыхание: практическое пособие. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 192 с.
14. *Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А.* Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1988.
15. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* 500 игр и эстафет. М. «ФиС» 2000
16. *Максименко А.М.* Теория и методика физической культуры: Учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
17. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1986
18. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979
19. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991г.
20. *Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В.* Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам. Изд. «Советский спорт». М.; 2011г.
21. *Озолин Л. Т.* Настольная книга тренера. Москва АСТ. Астрель 2003г.

22. *Поварницин А.П.* Волевая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1976
23. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
24. *Семенов Л.А.* Определение спортивной пригодности детей. М.; Сов. Спорт, 2005
25. *Слимейкер Р., Браунинг Рэй.* Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. Тулома 2007г.
26. *Современная система спортивной подготовки.* Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шастина. –М.: Изд. «СААМ», 1995
27. *Сухарев А.Г.* Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. – 272 с.
28. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта, - М.: ФиС, 1980.
29. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. М.; Академия, 2000г.
30. *Янсон П.* ЧСС, лактат и тренировки на выносливость. Тулома, 2006г

6. Интернет ресурсы:

www.ski66.Циклика.ru

Сайт ФЛГ Свердловской области.

Сайт ФЛГ РФ.

Приложение №1

Комплекс физических упражнений для развития гибкости №1

Упражнение 1

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

• **Выполнение:** на счет «раз» плавно повернуть голову вправо, на счет «два» – влево, на счет «три» наклонить вперед, на счет «четыре» – назад. Упражнение повторить 1-4 раза.

Упражнение 2

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

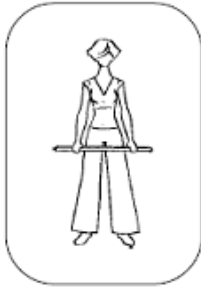
• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения кистями вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения кистями назад.

Упражнение повторить 1-3 раза.

Упражнение 3

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговые движения руками вперед, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – круговые движения руками назад. Упражнение повторить 1-4 раза. Руки в локтях не сгибать.

Упражнение 4



- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой (палку нужно держать на расстоянии равном или чуть шире плеч) опущены вниз.
- **Выполнение:** на счет «раз» поднять руки вверх и отвести как можно дальше назад, на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5-10 раз.

Упражнение 5

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» правую руку поднять вверх и начать наклоны туловища влево, на счет «четыре» вернуться в исходное положение, на счет «пять», «шесть», «семь» левую руку поднять вверх и начать наклоны туловища вправо, на счет «восемь» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-6 раз.

Упражнение 6

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» левую ногу поставить чуть вперед, наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-6 раз.



Упражнение 7

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- **Выполнение:** на счет «раз» наклонить туловище вперед, на счет «два» повернуть туловище влево, на счет «три» повернуть туловище вправо. Упражнение повторить 10—15 раз.

Упражнение 8

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» сделать плавное круговое движение туловищем влево, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – плавное круговое движение туловищем вправо. Упражнение повторить 10—15 раз.



Упражнение 9

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.
- **Выполнение:** на счет «раз» слегка согнуть ноги в коленях и, прогнувшись назад, коснуться руками пяток, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 10

- **Исходное положение:** стоя слева от опоры (боком), ноги на ширине плеч, правая рука на опоре.
- **Выполнение:** на счет «раз» сделать мах левой ногой вперед, на счет «два» сделать мах левой ногой назад, на счет «три» сделать мах левой ногой влево. Упражнение повторить 10 раз. Повторить то же самое с правой ногой.



Упражнение 11

- **Исходное положение:** стоя перед опорой (лицом к ней), ноги на ширине плеч, руки на опоре.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», не сгибая рук, наклонить туловище вперед (спину не сгибать), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 раз.

Упражнение 12

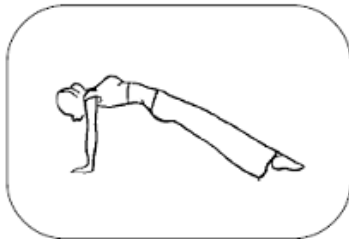
- **Исходное положение:** стоя, ноги широко расставлены, спину держать прямо, руки опущены вниз.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно наклонить туловище к левой ноге, на счет «два» – к правой ноге, на счет «три» – вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-10 раз.

Упражнение 13

- **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки опущены вниз и сцеплены сзади.

Болезни позвоночника

- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» наклонять туловище вперед, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-10 раз.

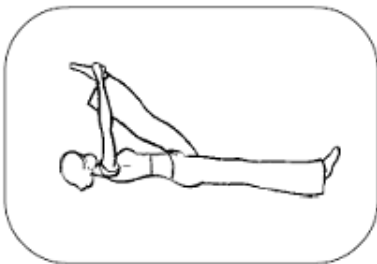


Упражнение 14

- **Исходное положение:** лежа, ноги вместе, руки в стороны.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», опираясь на стопы и кисти, плавно поднимать таз вверх, прогнуться, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

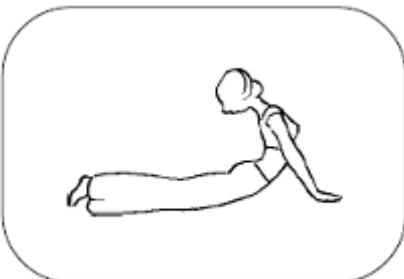
Упражнение 15

- **Исходное положение:** сидя, ноги согнуты в коленях, руками опереться об пол.
- **Выполнение:** на счет «раз», опираясь на стопы и кисти, плавно поднять таз вверх, на счет «два» согнуть ноги в коленях, на счет «три» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.



Упражнение 16

- **Исходное положение:** лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно поднять левую ногу, на счет «два», «три» обхватить ногу руками и подтягивать к груди, на счет «четыре» принять исходное положение. Повторить то же самое с правой ногой. Упражнение повторить 8-10 раз.



Упражнение 17

- **Исходное положение:** лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти около плеч, ноги вместе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре», поднимая сначала голову, затем грудь, плавно выпрямить руки, на счет «пять», «шесть» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 18



- **Исходное положение:** сидя на коленях, руки на пятках.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» медленно приподняться (не отрывая рук от пяток), сильно прогнуться, на счет «пять» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.



Упражнение 19

- **Исходное положение:** стоя на коленях, руки вытянуты вперед.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два» плавно сесть влево, руки повернуть вправо, на счет «три», «четыре» принять исходное положение, на счет «пять», «шесть» плавно сесть вправо, руки повернуть влево. Упражнение повторить 5-10 раз.



Упражнение 20

- **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два» полностью присесть, руки развести в стороны, на счет «три», «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Комплекс физических упражнений для развития гибкости №2

Упражнение 1

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно наклонить голову вперед, на счет «два» – назад, на счет «три» повернуть влево, на счет «четыре» – вправо. Упражнение повторить 5-10 раз.

Упражнение 2

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два» сделать медленное круговое движение головой влево, на счет «три», «четыре» – вправо. Упражнение повторить 5-10 раз.

Упражнение 3

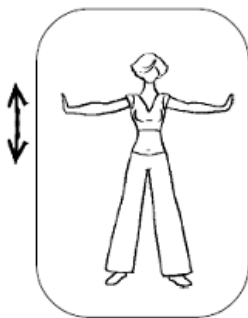
- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два» сделать медленное круговое движение правым плечом назад, на счет «три», «четыре» – левым плечом назад, на счет «пять» втянуть голову в плечи (плечи вверх как можно выше), на счет «шесть» плечи опустить и расправить, на счет «семь» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 4

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, кисти сцеплены в замок.

• **Выполнение:** на счет «раз» начать круговые движения кистями в одну сторону, на счет «два» – в другую. Упражнение повторить 5-6 раз.



Упражнение 5

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

• **Выполнение:** на счет «раз» кисти поднять вверх (локти не сгибать), на счет «два» кисти опустить. Упражнение повторить 10—15 раз.

Упражнение 6

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» сделать круговые движения руками вперед (руки в локтях не сгибать), на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» – назад.

Упражнение повторить 7-10 раз.



Упражнение 7

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, в правой – небольшой груз.

• **Выполнение:** на счет «раз» поднять правую руку вверх, завести за голову, на счет «два» завести левую руку снизу за спину и согнуть ее в локте, на счет «три» передать груз из правой руки в левую, на счет «четыре» – из левой в правую, на счет «пять» принять исходное положение. Поменять руки – правую вниз, левую вверх и повторить упражнение. Упражнение повторить 4-6 раз.

Упражнение 8

• **Исходное положение:** стоя перед опорой (лицом к ней), ноги на ширине плеч, руки на опоре.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», не сгибая рук, наклонить туловище вперед (спину не сгибать), на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 10—15 раз.

Упражнение 9

• **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» левую ногу поставить чуть вперед, наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение повторить 3-6 раз.

Упражнение 10

• **Исходное положение:** стоя, ноги вместе, руки на поясе.

• **Выполнение:** на счет «раз», «два» наклониться вперед, на счет «три» прогнуться назад, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.



Упражнение 11

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три», «четыре» выполнить круговое движение туловищем по часовой стрелке, на счет «пять», «шесть», «семь», «восемь» выполнить круговое движение туловищем против часовой стрелки. Упражнение повторить 8-10 раз.

Упражнение 12

- **Исходное положение:** стоя слева от опоры (боком), ноги на ширине плеч, правая рука на опоре.
- **Выполнение:** на счет «раз» сделать мах левой ногой вперед, на счет «два» – сделать мах левой ногой назад, на счет «три» – сделать мах левой ногой влево. Упражнение повторить 10 раз. Повторить то же самое с правой ногой.



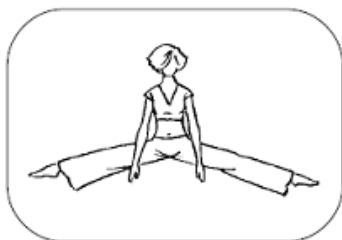
Упражнение 13

- **Исходное положение:** стоя, одна нога на опоре, руки опущены.
- **Выполнение:** на счет «раз» выполнить наклон вперед, на счет «два» вернуться в исходное положение. На счет «три» поменять ногу, на счет «четыре» выполнить наклон. Упражнение повторить 1-4 раза.



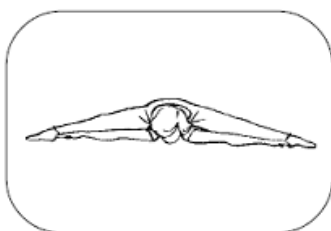
Упражнение 14

- **Исходное положение:** стоя слева от опоры (боком), левая нога на опоре, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» наклонять туловище к правой ноге, на счет «четыре» принять исходное положение. Поменять ноги и повторить упражнение. Упражнение повторить 4-6 раз.



Упражнение 15

- **Исходное положение:** сидя на шпагате, руки упираются в пол.
- **Выполнение:** выполнить несколько пружинистых движений туловищем вверх-вниз, упираясь руками в пол. Упражнение повторить 3-5 раз.



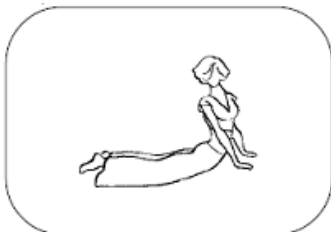
Упражнение 16

- **Исходное положение:** сидя (шпагат), руки опущены вниз.
- **Выполнение:** на счет «раз» сделать наклон туловища вперед, развести руки в стороны и ухватиться за пальцы ног, на счет «два», «три» удерживаться в прежнем положении, на счет «четыре» принять исходное положение.

Упражнение повторить 2-4 раз.

Упражнение 17

- **Исходное положение:** сидя, ноги вместе, руки за спиной упираются в пол.
- **Выполнение:** на счет «раз», прогибаясь как можно больше, плавно приподнять таз, на счет «два» высоко поднять правую ногу, на счет «три» принять исходное положение. Повторить то же самое с левой ногой. Упражнение повторить 8-10 раз.



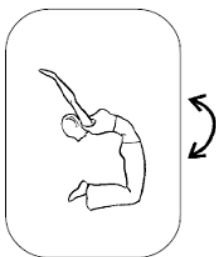
Упражнение 18

- **Исходное положение:** лежа, ноги врозь, руки согнуты в локтях, кисти опираются в пол на уровне груди.
- **Выполнение:** на счет «раз» медленно выпрямить руки, поднять голову и повернуть ее влево, на счет «два» как можно сильнее прогнуться, удерживать это положение 2 – 4 с, на счет «три» принять исходное

положение. Повторить то же самое, поворачивая голову вправо. Упражнение повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 19

- **Исходное положение:** сидя на коленях, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно приподняться, на счет «два» поднять руки вверх, на счет «три» прогнуться как можно сильнее назад, на счет «четыре» принять исходное положение повторить 5 – 7 раз.



Упражнение 20

- **Исходное положение:** лежа на животе, ноги врозь, руками обхватить стопы.
- **Выполнение:** на счет «раз» плавно прогнуться назад, задержаться так на 2 – 4 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 4-6 раз.



Упражнение 21

- **Исходное положение:** сидя на коленях, ноги вместе, руки вдоль туловища.
- **Выполнение:** на счет «раз», «два», «три» выполнить пружинистые движения вверх-вниз, на счет «четыре» принять исходное положение. Упражнение повторить 4 – 6 раз.



Упражнение 22

- **Исходное положение:** сидя на коленях, ноги вместе, руки опираются на пол.
- **Выполнение:** на счет «раз», опираясь на руки, поднять колени вверх, удерживать это положение в течение 2-4 с, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение 23

- **Исходное положение:** стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- **Выполнение:** на счет «раз» выполнить приседание, на счет «два» принять исходное положение. Упражнение повторить 6-8 раз.

Приложение № 2

Комплекс физических упражнений для развития быстроты №1

1. И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
3. И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40 см) с максимальной скоростью.

- И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
- И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

Комплекс физических упражнений для развития быстроты №2

- В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
- В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
- Из и. п. лежа на спине на расстоянии 1—3 м от стены (ногами к ней) по сигналу встать и добежать до стены.
- Из и. п. лежа на спине на гимнастическом мате по сигналу выполнить кувырок назад, прыжок вверх, присесть и принять положение упора лежа.
- Стоя (на полу лежит набивной мяч), по сигналу взять мяч и выполнить бросок из-за головы.
Варианты:
 - мяч положен сзади пяток;
 - мяч положен впереди на некотором расстоянии.
- Стоя, бросить мяч вверх на высоту 1—1,5 м, повернуться на 360° и поймать его.
- Из и. п. лежа (набивной мяч зажат между ступнями) по сигналу взять мяч, встать, бросить его из-за головы.
- Лежа, бросить набивной мяч толчком от груди вверх, встать и поймать его.
- В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
- Стоя (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим—в руке), отпустить палку и подхватить, наклоняясь вперед.
- Стоя (гимнастическая палка горизонтально перед грудью), отпустить палку и поймать ее на уровне бедер (с наклоном вперед, с приседанием, с хлопком руками).
- Стоя (гимнастическая палка горизонтально над головой), с наклоном назад отпустить палку и поймать, повернувшись на 180°.
- Стоя на расстоянии 1,5—2 м от партнера (гимнастическая палка вертикально одним концом на полу, другим в руке), отпустить свою палку и схватить палку партнера.
- Стоя лицом к партнеру на расстоянии 1,5—2 м от него, палку держать вертикально за нижний конец в вытянутой руке. По сигналу отпустить свою палку и поймать палку партнера.

Приложение №3

Комплекс физических упражнений для развития силы №1

- Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
- Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.
- Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
- Лазанье по канату (в три приема).
- Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
- Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Комплекс физических упражнений для развития силы №2

1. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа.

И. п.—опираясь руками о пол, а носками— в пол.

1- согнуть руки, опуская туловище, при этом живот, колени и грудь не касаются пола, а тяжесть тела приходится на руки и носки ног;

2- и.п. Сгибая руки— вдох, выпрямляя— выдох.

2. И. п.-сидя на полу в упоре сзади.

1— согните ноги (колени к груди);

2— выпрямите ноги под углом 90°;

3— снова согните; 4—и.п.

Варианты: а)1—поднимите прямые ноги до угла 90°; б) движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45°, вверх-вниз и в стороны-скрестно («ножницы»).

3. И. п. – о.с., в руках гантели 2-3 кг.

1 – руки через стороны вверх, посмотрите на гантели;

2 – и.п.

Варианты: руки поднимите движением вперед (мальчики).

4. И. п. – встаньте на резиновый бинт, концы его возьмите в руки. 1-2-руки через стороны вверх; 3-4-и.п.

5. Подтягивание на перекладине (мальчики). Если вначале вам будет трудно, можно несколько раз проделать упражнение с помощью товарища.

6. И.п. – ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч массой 3-4 кг. Броски мяча товарищу двумя и одной (поочередно) рукой – от груди, из-за головы, снизу. Эти упражнения удобнее выполнять на воздухе.

7. Приседания (можно с набивным мячом в руках, масса мяча – 3-4 кг).

8. Растягивание резинового бинта из положения руки вперед, руки вверх.

9. И.п. лёжа на спине, носки ног под опорой, руки за голову. Поднимание туловища в положение сидя.

10. И.п. – лёжа на спине. Поднимайте прямые ноги до угла 90°, медленно возвращаясь в исходное положение.

Приложение №4

Комплекс физических упражнений для развития координации №1

1. И.п. - стойка ноги вместе.

1-2. Поворот туловища направо, руки в стороны.

3-4. И.п.

5-8. То же в другую сторону.

2. И.п. - руки к плечам.

1. Левую вперед на носок.

2. И.п.
3-4 то же с правой.
3. И.п. - руки на пояс
1-2. Левую ногу вперед на носок (на одной линии с правой ногой), левую руку в сторону, голову на лево.
3-4. И.п.
5-8. То же с правой ноги.
4. И.п. - о.с.
1-4. Равновесие на правой («ласточка»),
5-8. И.п.
9-16. То же на левой.
5. И.п. - руки за голову.
1-2. Левую ногу вперед.
3-4. Держать.
5-8. И.п.
9-18. С правой ноги.
6. И.п. - левая перед правой (на одной линии).
1-2. Наклоны влево, правую руку под мышку.
3-4. Ил.
5-8. То же вправо.
7. И.п. - левую перед правой, руки к плечам.
1-2. Поворот туловища направо, руки вверх.
3-4. И.п.
5-8. Поворот туловища налево.
8. И.п. - руки вверх, пятки и носки вместе.
1-2. Наклон вперед, влево, касаясь пола около пятки левой ноги.
3-4. И.п.
5-8. То же вправо.
9. И.п. - упор присев, руками держась за голеностопные суставы.
1-2. Выпрямить ноги, голову вниз.
3-4. И.п.
10. И.п. - стоя на коленях.
1-2. Упор стоя (выпрямить ноги), подняться на носки.
3-4. И.п.
11. И.п. - руки к плечам.
1-2. Мах правым бедром вверх, подняться на левый носок.
3-4. И.п.
5-8. То же - левым.
12. И.п. - руки на пояс.
1-2. Согнуть левую назад - вправо, правой рукой взяться за носок.
3-4. И.п.
5-8. То же с другой ноги.

13. И.п. - палка хватом за концы снизу.
1-2. Руки вверх, поставить носок левой ноги на колено правой.
3-4. И.п.
5-8. То же в другую сторону.
14. И.п. - руки вверх в замок. Ходьба на носках с закрытыми глазами.

Комплекс физических упражнений для развития координации №2

1. И. п. основная стойка.

Выполняйте в ходьбе хлопки руками спереди и сзади под каждый шаг.

2. И. п. основная стойка.

В ходьбе на каждый шаг выполняйте симметричные движения руками: вперёд, в стороны, вверх, вниз, назад.

3. И. п. основная стойка.

Выполняйте с правой руки на 16 счётов поочерёдное передвижение рук на пояс, плечи, вверх, два хлопка с последующим возвращением обратно с двумя хлопками о бёдра.

4. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывайте и ловите мяч двумя руками.

5. И. п. лёжа на животе, мяч в одной руке.

Перебрасывайте мяч верхом из руки в руку.

6. И. п. лёжа на животе, мяч в обеих руках впереди.

Подбрасывайте мяч вверх с последующим хлопком ладонями о пол.

7. И. п. стоя в основной стойке, мяч в одной руке.

Подбрасывайте мяч вверх из-под левой или правой ноги одной рукой и ловите его другой.

8. И. п. то же.

Подбрасывайте мяч из-за спины одной рукой, а впереди ловите другой.

9. И. п. лёжа на спине, прямые ноги упираются в стену, мяч в обеих руках.

Приподнимаясь делайте броски в стену, а затем ловя мяч возвращайтесь в и. п.

10. И. п. стоя, ноги врозь, мяч в правой руке, корпус наклонён вперёд.

Передавайте мяч восьмёркой между ног.

11. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу в руках.

Бросайте и ловите мяч, подбрасывая вверх с поворотом на 180*.

12. И. п. стоя ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне пояса.

Вращайте мяч вокруг себя в правую и левую стороны.

13. И. п. основная стойка, мяч в ногах.

Выполните ведение мяча, поочерёдно касаясь ногами.

14. И. п. основная стойка, мяч в ногах.

Выполните максимальное набивание мяча каждой ногой.

15. И. п. стоя на одной ноге, вторая взята за носок рукой.

Выполните вращение головой в правую и левую стороны.

Приложение №5

Комплекс физических упражнений для развития выносливости №1

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. «Ступенька» – степ – тест.

4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.
5. Вис на перекладине, согнув руки.

Комплекс физических упражнений для развития выносливости №2

1. Перебрасывание набивного мяча друг другу (двумя руками от груди), на расстоянии 3м (8 – 10 раз).
2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 – 6шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см) – 2 – 3раза.
3. Упражнение для пресса в парах.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Присед – прыжок вверх, руки вверх.
6. Кувырки вперед и назад на мате.
7. Стоя на гимнастической скамейке с мячом в руках – прыжки со скамейки на скамейку.
8. Метание набивного мяча в стену одной рукой.
9. Прыжки толчком двух ног боком через гимнастическую скамейку (6 раз подряд).
10. Бег между флажками, стоящими на расстоянии 2 м один от другого.
11. Прыжки вперед на одной ноге, другая - согнута в колене, стопа в руке.
12. Лежа на спине, руки с набивным мячом над головой – наклон туловища вперед с касанием стоп мячом.
13. Передача мяча в парах – один из партнеров подбрасывает мяч вверх, другой ловит его в прыжке толчком двух ног.
14. Передвижение с партнером на плечах.
15. Стоя друг напротив друга – передача мяча двумя руками от груди.

Приложение №6

Комплекс физических упражнений на расслабление.

- 1. И.п. - о.с., палка горизонтально внизу хватом за концы.**
- 1-2. Палку вперед, вверх - глубокий вдох.
- 3-4. И.п. - выдох (4-8 раз).

2. И.п. - о.с.

1-2. Руки через стороны вверх за голову, прогнуться - вдох.

3-4. Наклон в сторону - выдох.

5-8. И.п. - выдох (4-8 раз).

3. И.п. - о.с.

1. Правую ногу в сторону, руки в стороны - вдох.

2. Наклон, руки к носкам ног выдох.

3. Счет 1 - вдох.

4. И.п. - выдох. (4-6 раз)

4. И.п. - о.с.

1-2. Руки вверх, правую ногу назад, прогнуться - выдох.

3-4. Глубокий присед выдох.

5-6. Счет 1-2 - вдох.

7-8. И.п. - выдох. (3-4 раз)

5. И.п. - упор стоя на коленях.

1-2. Мах левой ногой назад - вдох.

3-4. И.п., голову вперед - выдох.

5-8. То же правой (по 3-4 раза каждой ногой).

6. И.п. - сидя на полу.

1 -2. Наклон вперед - выдох.

3-4. И.п. - вдох (4-6 раз)

7. И.п. - упор лежа на согнутых руках.

1-2, Прогнуться, вдох.

3-4. И.п. - выдох. (4-6 раз)

8. И.п. - лежа на спине.

1 -2. Сгруппироваться - выдох.

3-4. И.п. - вдох.

* *Методические указания:* упражнения выполняются спокойно. Обратить внимание на вдох и выдох в сочетании с движением. Между упражнениями спокойная ходьба 20-30 секунд.