

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»  
454038, г. Челябинск, ул. Пятницкого, 6, тел./факс (351) 721-73-11, e-mail:  
[mail@mydodcvr.ru](mailto:mail@mydodcvr.ru)

Рассмотрено  
на заседании Методического совета  
протокол № 4 от 11.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «ЦВР»  
Приказ № 02/12.05-1 от 12.05.2023  
\_\_\_\_\_ Г. Л. Субботина

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### **«Юный лыжник»**

(с включением адаптированного модуля для детей с ограниченными возможностями  
здоровья *VIII типа (с глубоко умственной отсталостью)*)

направленность: физкультурно-спортивная

Срок освоения программы: \_\_\_\_\_ 10 лет \_\_\_\_\_

Возрастная категория учащихся: \_\_\_\_\_ 6-18 лет \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы: разноуровневая

#### **Автор-составитель:**

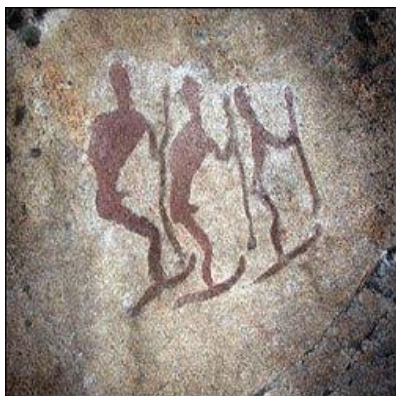
Сорокин Александр Алексеевич,  
тренер-преподаватель МБУДО «ЦВР»,  
высшая квалификационная категория

Челябинск, 2009

## Содержание

№ п/п	Название разделов
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:</b>
1.1	Пояснительная записка
1.2	Модуль 1. Обучение детей 6-7 лет ходьбе на лыжах
1.3	Модуль 2. «Юный лыжник» для детей 8-18 лет
1.4	Модуль 3. Для одаренных детей 8-18 лет
1.5	Модуль 4. Для детей с ограниченными возможностями здоровья (глубокой умственной отсталостью) 11-18 лет
1.6	Воспитание
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>
2.1	Календарный учебный график
2.2	Условия реализации программы
2.3	Формы аттестации
2.4	Оценочные материалы
2.5	Методическое обеспечение программы
2.6	Список литературы
	Приложение

## Краткая историческая справка



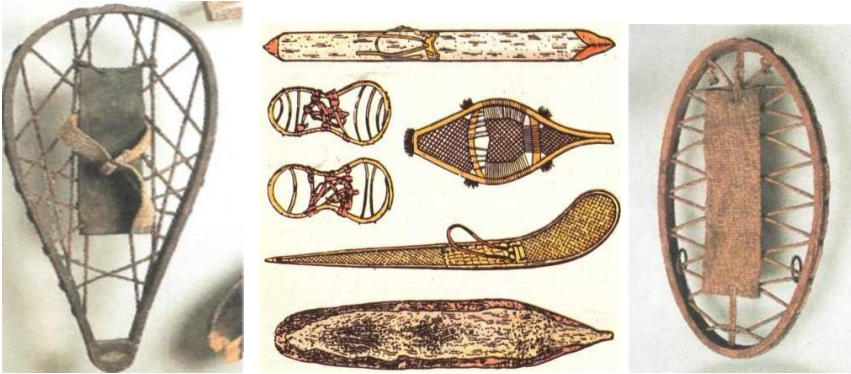
История лыж насчитывает несколько тысячелетий, что подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Началось все с того момента, когда человек обнаружил, что привязав к ногам две деревяшки особой формы, можно быстрее перемещаться по заснеженным полям и лесам во время охоты. Много веков спустя, ориентировочно в середине XVI века, лыжи стали использоваться армиями скандинавских стран, немного позже военных поставили на лыжи и в России.

О появлении лыж в древней Руси до начала нашей эры свидетельствуют исследования наскальных изображений у берегов Онежского озера и Белого моря. На скалах, расположенных вблизи селения Залавруга у Сороковой Губы Белого моря, там, где на реке Выг находится порог Черный, первобытный человек оставил высеченные надписи и рисунки, сохранившиеся до наших дней. Среди множества наскальных изображений, открытых экспедициями А.М. Линевского (1926 г.) и В.И. Равдоникаса (1936 г.), найдены и такие, которые являются бесспорным доказательством изобретения лыж первобытным человеком неолитической эпохи за много тысяч лет до нашей эры. Новейшие исследования позволяют предполагать, что лыжи были изобретены примерно 15-20 тысяч лет назад. Причем, уже тогда это были скользящие лыжи.

Композиция трех людей на лыжах является уникальным памятником первобытного искусства. Различная степень изгиба фигур, как и различная степень разворота их туловища, придают всей композиции особую стройность и выразительность. Возраст найденного у берегов Северного ледовитого



океана наскального рисунка лыжника — его в шутку называют первым биатлонистом — археологи определяют в 12 тыс. лет



Вероятнее всего, первым видом лыж, которые использовали северные народности, были ступающие лыжи различной формы - круглые, овальные и ракетообразные. Позднее стали распространяться лыжи, подбитые снизу шкурой лося, оленя или нерпы ворсом назад, что позволяло избежать проскальзывания при подъеме в гору.

У северных народов нашей страны лыжи вначале использовались в быту и на охоте. Они позволяли долго преследовать зверей, проваливающихся в глубокий снег. Позднее на Руси лыжи стали широко использоваться на праздниках и в зимних забавах, где демонстрировались сила, ловкость, выносливость в беге на лыжах наперегонки и в спусках со склонов

Помимо этого, лыжи находили применение и в военном деле. Русские лыжные отряды воевали против монголо-татар, против поляков на западных границах, войск Наполеона, применялись при освоении русскими просторов Сибири и Дальнего Востока. В Никоновской летописи впервые упоминается о применении лыж на Руси ратными московскими дружинами. В 1444 году Рязань была осаждена ордами хана Мустафы. Посланные князем Василием III русские воины, возглавляемые воеводами Василием Оболенским и Федором Голятевым, совершили быстрый маневр на лыжах, зашли в тыл врагу и нанесли сокрушающий удар. Царь Иван III при завоевании Югорской земли (Западная Сибирь) послал специальную лыжную рать, которая успешно воевала в

суровых условиях Сибири. Шведский дипломат Пальм, побывавший в XVII в. на Руси, свидетельствовал о широком распространении лыж в Московском государстве. Он подробно описывал лыжи, применяемые местными жителями, и умение русских быстро на них передвигаться.

Первые сведения о применении лыж со спортивной целью в странах Скандинавии относятся к периоду средневековья. Лыжный спорт там начал развиваться прежде всего в воинских подразделениях. В XVI в. по приказу норвежского военного министра были сформированы лыжные отряды. Бег на лыжах и другие упражнения применялись для подготовки солдат к боевым действиям. В 1767 г. в г. Христиании (Осло) была разработана программа состязаний на лыжах для солдат, куда входили скоростные соревнования на короткую дистанцию с полной амуницией и оружием, стрельба по цели при спуске со склона, спуск по склону среди кустов и с крутого склона. В состязаниях могли принимать участие все желающие, а не только солдаты.

Массовому увлечению лыжным спортом очень способствовал знаменитый норвежский полярный исследователь Фритъоф Нансен. В 1888 году он первым пересек с запада на восток Гренландию. Это было не только географическое достижение, но и спортивное: ведь Нансен вместе со своими спутниками шел на лыжах. Может показаться странным, но именно с подачи Нансена началась **история развития лыж**. Во всем мире стали появляться клубы лыжников и фабрики по производству лыжной экипировки. С тех пор инженеры перестали спокойно спать, стремясь сделать лыжи более удобными и маневренными.

В 1895 году был создан Московский лыжный клуб. Правда, первенство России было разыграно только через 15 лет. Соревнования проходили в Москве, на Ходынском поле: 14 лыжников провели забег на 30 км. В 1895 году был создан Московский лыжный клуб. Правда, первенство России было разыграно только через 15 лет. Соревнования проходили в Москве, на Ходынском поле: 14 лыжников провели забег на 30 км.

В 1910 г. в Осло состоялся международный лыжный конгресс, где были организована Международная лыжная федерация. Стали регулярно проводиться международные соревнования.

В конце позапрошлого века любители катания на лыжах впервые стали использовать в качестве опоры две палки. Ведь ранее в истории развития лыж, использовалась только одна палка, да и та была в основном, дополнительной опорой от падения. А в некоторых случаях с ее помощью приходилось тормозить на крутых спусках.

С первых зимних Олимпийских игр (1924 г.) лыжный спорт включен в их программу.

Рост массовости лыжного спорта связан с введением в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

Росту спортивных результатов лыжников во многом способствовало расширение научно-исследовательской и научно-методической работы. Появляются физиологические, биохимические и педагогические исследования, совершенствуются средства и методы тренировки и техники движения на лыжах. Такая работа особенно успешно проводилась на кафедрах лыжного спорта Центрального института физической культуры и Ленинградского института физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. Был выпущен ряд учебников и учебных пособий по лыжному спорту.

До выхода на международную арену советских лыжников победителями и призерами Олимпиад и первенств мира становились лыжники скандинавских стран и прежде всего Норвегии.

## Пояснительная записка

*... Пронизывая уровни дошкольного, общего, профессионального образования, дополнительное образование становится для взрослеющей личности смысловым социокультурным стержнем, ключевой характеристикой которого является познание через творчество, игру, труд и исследовательскую активность. Персонализация дополнительного образования усиливает его преимущества по сравнению с другими институтами формального образования посредством актуализации следующих аспектов:*

*-участие в вариативных развивающих образовательных программах на основе добровольного выбора детей (семей) в соответствии с их интересами, склонностями и ценностями;*

*-возможность выбора режима и темпа освоения образовательных программ, выстраивания индивидуальных образовательных траекторий (что имеет особое значение применительно к одаренным детям, детям с ограниченными возможностями здоровья)....*

*... Дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности и справедливости в обществе посредством создания условий*

*для успешности каждого ребенка  
независимо от места жительства и  
социально-экономического статуса семей.*

*(Концепция развития дополнительного  
образования детей, утверждена  
распоряжением Правительства РФ  
от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)*

В настоящее время сложнейшие социально-экономические проблемы, происходящие в России, для многих людей становятся личной трагедией, приводящей к дезадаптации, алкоголизму, наркомании, правонарушениям и преступности, в том числе и среди подростков.

С другой стороны, продолжается процесс сокращения количества бесплатных кружков и секций в учебных заведениях, что резко сужает возможности творческого развития и самореализации детей и подростков; а со стороны родителей нехватка времени, а часто и отсутствием у родителей желания уделять внимания личному росту своих детей, создает ситуацию выбора со стороны подростка проведение времени на улице, в общении со сверстниками с асоциальным поведением. Совокупность этих факторов приводит к тому, что “улица”, с ее порой асоциальными нормами и законами, становятся главной сферой обретения несовершеннолетними жизненного опыта, формируя антиобщественный стиль их поведения.

Часто для этих подростков спортивная секция или клуб расположенные в шаговой доступности (по месту жительства) является единственной средой, где на подростка обратили внимание, где можно выбрать занятие по интересу, организовать свой досуг. В этом и заключается *актуальность программы «Юный лыжник»*.

Образовательная программа «Юный лыжник» реализуется в МБУДОД «Центр внешкольной работы» г. Челябинска в клубе «Мечта» по адресу ул. 60-



лет Октября 28, дает возможность подростку выбрать занятие по своему интересу, приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои индивидуальные способности. Родители дошкольников получают возможность посредством спортивных игр, передвижений на лыжах на свежем воздухе прекрасного средства физического развития ребенка, его закаливания и как следствие профилактики заболеваемости.

Данная программа модульная, адаптирована для детей дошкольного возраста 6-7 лет, детей и подростков от 8 до 18 лет, одаренных детей, обладающими ярко выраженными спортивными и физическими качествами и для детей с ограниченными возможностями здоровья учреждений образования VIII типа (с глубоко умственной отсталостью) – 10-18 лет, позволяющая развить в детях и подростках интерес к лыжному спорту и желание совершенствовать свое мастерство на протяжении многих лет, посещая объединение «Юный лыжник».

Известный русский педиатр, гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах. Уже в начале нашего столетия передовые педагоги все больше и больше уделили внимания лыжному спорту детей.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность, развитие физических качеств. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптивные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной активности.

***Правовыми основами*** реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
4. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол №3).
9. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».

12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»

14. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 N АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации»).

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования,

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

16. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

17. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).

18. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

19. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

20. Устав МБУДО «ЦВР», локальные нормативно-правовые акты МБУДО «ЦВР».

#### **Актуальность программы:**

В системе физического воспитания детей и подростков **физкультурно-массовая, оздоровительная и спортивная работа по лыжам** имеет исключительно важное значение. Занятия лыжами имеют большую оздоровительную направленность и в значительной мере способствуют физическому развитию детей и подростков, приобщения их к здоровому образу жизни.

#### **Новизна программы:**

Образовательная программа дополнительного образования «Юный лыжник» предназначена для детей от 6 до 18 лет, носит ступенчато-преемственный характер на трех модулях и состоит из 4 модулей, каждый из которых можно рассматривать и как самостоятельную завершённую единицу, и как часть одной целой программы.

1 модуль — спортивно-оздоровительный - обучение детей дошкольного возраста 6-7 лет рассчитанный на- 1 год обучения.

2 модуль – основной - обучение детей и подростков от 8 до 18 лет, рассчитанный на - 5 и более лет обучения.

По окончании учебного года обучающиеся переходят на новый уровень обучения.

3 модуль – для одаренных детей – обучение учащихся обладающим ярко выраженными спортивными и физическими качествами.

4 модуль - для детей с ограниченными возможностями здоровья – обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья учреждений образования VIII типа (с глубоко умственной отсталостью) – 10-18 лет.

Данная организация учебного процесса дает возможность непрерывного образования на протяжении от 1 года до 5 и более лет, повышает качество образования и воспитания, способствует сохранению контингента обучающихся.

**Главный принцип** программы: идти от возможностей и способностей ребенка, совершенствуя их; не от содержания предмета к ребенку, а с ребенком к вершинам физического и духовно-нравственного здоровья, вершинам спортивного совершенствования.

Программа **профильная**, содержащая основы для раскрытия спортивных и физических способностей детей (учащихся), приобретения ими специальных знаний и умений от начальных навыков в области физической культуры, лыжной подготовки и формирования навыков на уровне практического применения, до уровня спортивного совершенствования (для одаренных детей) и до профессиональной подготовки в области физической культуры.

Основными формами работы являются: занятия по физической культуре по лыжной подготовке, физкультурно-массовые и оздоровительные мероприятия.

Программа содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса, включая подготовку учащихся (детей) на различных этапах многолетней подготовки.

Программа рассчитана от 1 года до 5 и более лет.

Группы формируются по уровню физического развития детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Программа «Юный лыжник» является основным документом при проведении занятий в объединении.

В рамках поддержки личного и профессионального самоопределения обучающихся в содержание ДООП включен профориентационный компонент «Мой выбор».

В ДООП включен *общеразвивающий* модуль с отличным (меньшим или большим) от основного модуля количеством учебных часов в неделю для реализации программы. Включение подобного модуля связано с условиями реализации программы: сетевое взаимодействие, применение дистанционных технологий и электронного обучения, реализация ДООП на базе иных ОО.

## **Цели и задачи**

### **Основные цели программы «Юный лыжник»:**

- Помочь ребёнку выявить и развить в себе способности к самореализации и самовыражению через спорт, через занятия физической культурой, как в области материальной культуры, так и в социуме.
- Заложить основы, а также помочь сохранить и преумножить физическое (телесное) и духовно-нравственное здоровье детей и подростков.

### **Основные задачи программы «Юный лыжник»:**

- Научить практическим ЗУН в области лыжного спорта и физической культуры.
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях по лыжам, организация их в рамках программы.

- Пропаганду массового развития лыжного спорта среди детей и подростков, а также среди их родителей (законных представителей).
- Приобщение учащихся (детей) к здоровому образу жизни.

**Ценности, на которых построена программа:**

- помощь в самоопределении ребенка;
- помощь в раскрытии физического, спортивного потенциала, совершенствование взаимоотношений с самим собой и миром.

Программный материал программы объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, физкультурно-массовую, оздоровительную работу и предлагает **решение следующих задач:**

*Обучающие:*

- обучение основам ЗУН техники и тактики передвижения на лыжах;
- обучение основам ЗУН техники и тактики передвижения на лыжероллерах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах;
- овладение правилами безопасности поведения при проведении различных спортивных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований;
- обучение подготовки инвентаря к занятиям лыжами (подготовка лыж).

*Оздоровительные :*

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем), благоприятно влияет и на формирование осанки и на формирование свода стопы;
- закаливание организма;
- повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

*Валеологические:*

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- обучение режиму дня, режиму питания, личной гигиене;
- формирование навыков здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развитию пространственных ориентировок и координации движений;
- развитию мышечной силы;
- развитие основных движений (бег, прыжки, метания);
- потребность в постоянном совершенствовании;

*Воспитывающие:*

- морально-волевых качеств:
  - созданию интереса и любви к систематическим занятиям спортом,
  - развивают смелость, настойчивость, решительность,
  - формируют выдержку и дисциплинированность,
  - приучают преодолевать трудности и препятствия,
  - умение доводить начатое дело до конца,
  - воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.
  - развитие инициативы;
  - развитие навыков общения;
  - умение чтить и сохранять спортивные традиции.

*Познавательные:*

- изучение истории лыж, лыжного спорта, истории олимпийского движения и т.п.;
- знакомство с правилами соревнований;
- знакомство с ведущими спортсменами в области лыжной подготовки России и мира.
- расширение представления об окружающем мире.

*Профессионально-ориентированные:*

- знакомство с работой тренера-преподавателя, судейской работой;



- помощь в выборе профессии;

### **Программа предусматривает два уровня усвоения большинства тем:**

- приобретение основных знаний, умений и навыков;
- практическое и тактическое (творческое) использование полученных знаний, умений и навыков на соревнованиях различного уровня.

Наличие двух уровней обуславливает индивидуальный подход к возможностям и потребностям ребенка.

## **I. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Запись в группы для занятий лыжным спортом осуществляется с согласия учащегося (ребёнка) на основании заявления родителей (законных представителей) учащихся (детей и подростков) и их медицинского заключения с допуском к занятиям лыжами

Комплектование групп проводится в начале учебного года – в сентябре. Однако учитывая сезонность занятий лыжным спортом, целесообразно еще в январе-марте проводить подготовительную работу, отбор, добор учащихся (детей и подростков), изъявивших желание заниматься лыжами.

Помимо групповых, в объединении возможно существование системы индивидуальных занятий для детей с опережающим развитием и детей с ограниченными возможностями здоровья. Эти занятия могут проходить по специальным планам, как на базе МБУДОД «Центр внешкольной работы», так и в домашних условиях (по условиям социального заказа).

Занятия проводятся круглогодично. В каникулярное время проводятся учебно-тренировочные и учебно-оздоровительные сборы на базе МБУДОД ЦВР или оздоровительных лагерей (за счет средств родителей (законных представителей)).

**Режим работы с обучающимися по программе «Юный лыжник»:**

1 модуль – «Обучение детей ходьбе на лыжах» (спортивно-оздоровительный этап подготовки) - для дошкольников - возраст 6-7 лет

- 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год)

Количество детей в группах : 10-15 человек

2 модуль – основной - учащиеся в возрасте 8-18 лет

- 1-й год обучения (этап начальной подготовки) - 3 раза в неделю по 2 ч. (216 ч/год)
- 2-й год обучения ( этап начальной подготовки) - 3 раза в неделю по 2 ч. (216 ч/год)
- 3-й год обучения (этап начальной подготовки) - 3 раза в неделю по 2 ч. (216 ч/год)
- 4-й год обучения (этап спортивной специализации) -2 раза в неделю по 3ч.(216 ч/год)
- 5-й год обучения (этап спортивной специализации)-2 раза в неделю по 3ч. (216 ч/год)
- и более (этап спортивной специализации) – 2 раза в неделю по 3 ч (216ч/год)

Количество детей в группах соответственно: 15, 12, 8 человек.

3 модуль для одаренных детей - обучение учащихся обладающим ярко выраженными спортивными и физическими качествам

- Индивидуальные занятия с одаренными учащимися –2 раза в неделю по 2 часа (72ч. в год)

Занятия проводятся с учащимися обладающим ярко выраженными спортивными и физическими качествами по индивидуально разработанным планам.

4 модуль – для детей с ограниченными возможностями здоровья – обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья учреждений образования VIII типа (с глубоко умственной отсталостью)

Рассчитан на учащихся от 10 до 18 лет, смешанная возрастная группа, освоение от 1 года до 5 лет, в зависимости от состояния здоровья учащихся.

- 1-й – год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год) .
- 2-й – 5-й год обучения - 2 раза в неделю по 3 часа (3 раза в неделю по 2 часа) (216ч/ч в год)

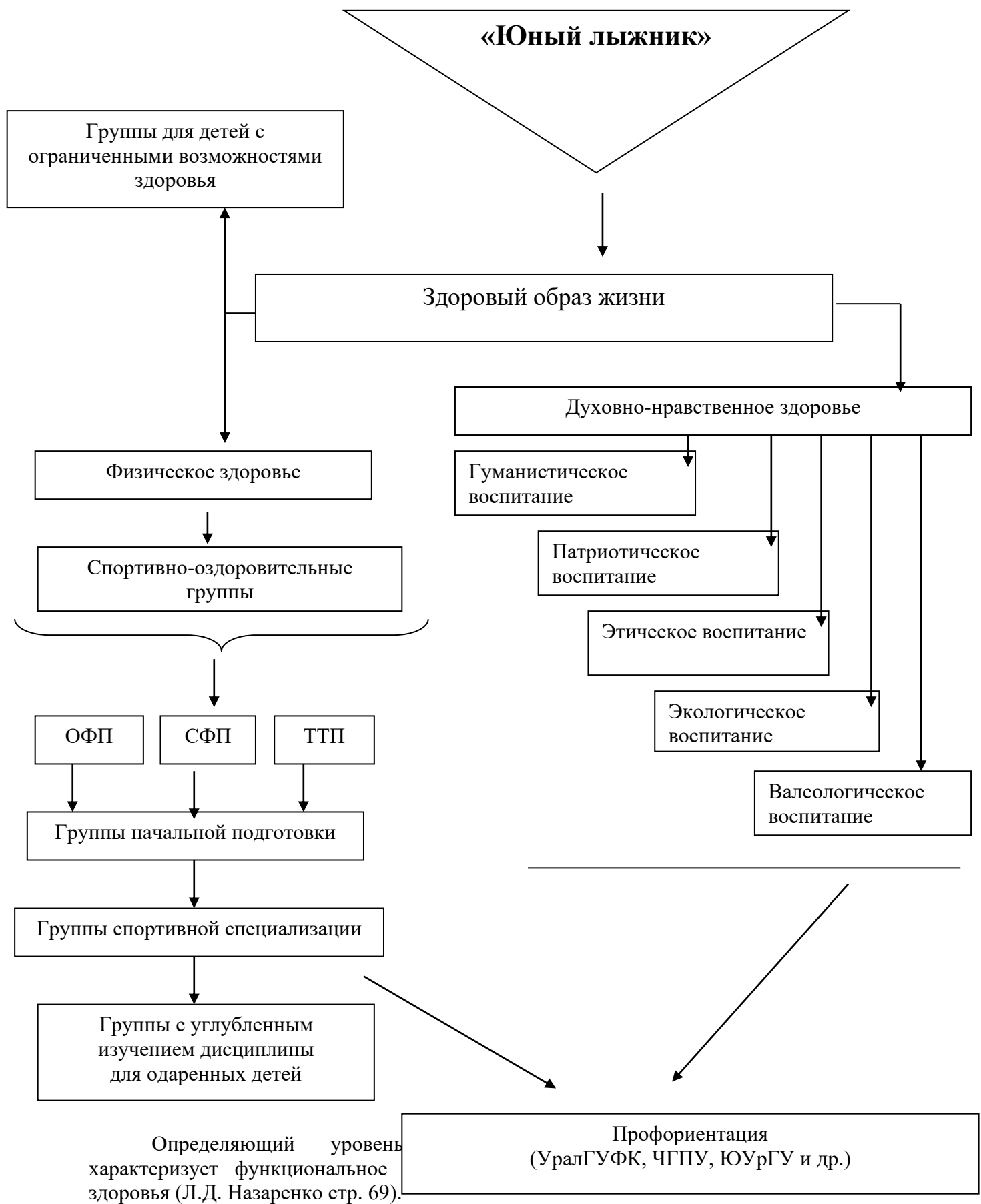
## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса при подготовке по программе «Юный лыжник»**

Оздоровительное значение физических упражнений при занятии лыжным спортом определяется многими факторами, в частности состоянием здоровья, правильной ориентацией в выборе двигательных действий, направленных на улучшение функционального состояния основных физиологических систем, уровнем развития двигательно-координационных качеств, характером и особенностями профессиональной деятельности, а также склонностями, интересами, социально-экономическими условиями жизни.

Важными вопросами, заслуживающими внимание, являются: количество занятий в неделю и их продолжительность, время дня, конкретный выбор двигательных действий, вопросы контроля и самоконтроля, регулирование физической нагрузки, приемы и средства восстановления.

Здоровье (физическое и духовное) определяются уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности.

Чем лучше показатели здоровья, тем лучше физическое состояние человека, тем выше уровень двигательно-координационных качеств и наоборот: чем выше уровень двигательно-координационных качеств, тем лучше физического состояние человека, а следовательно и его здоровья.

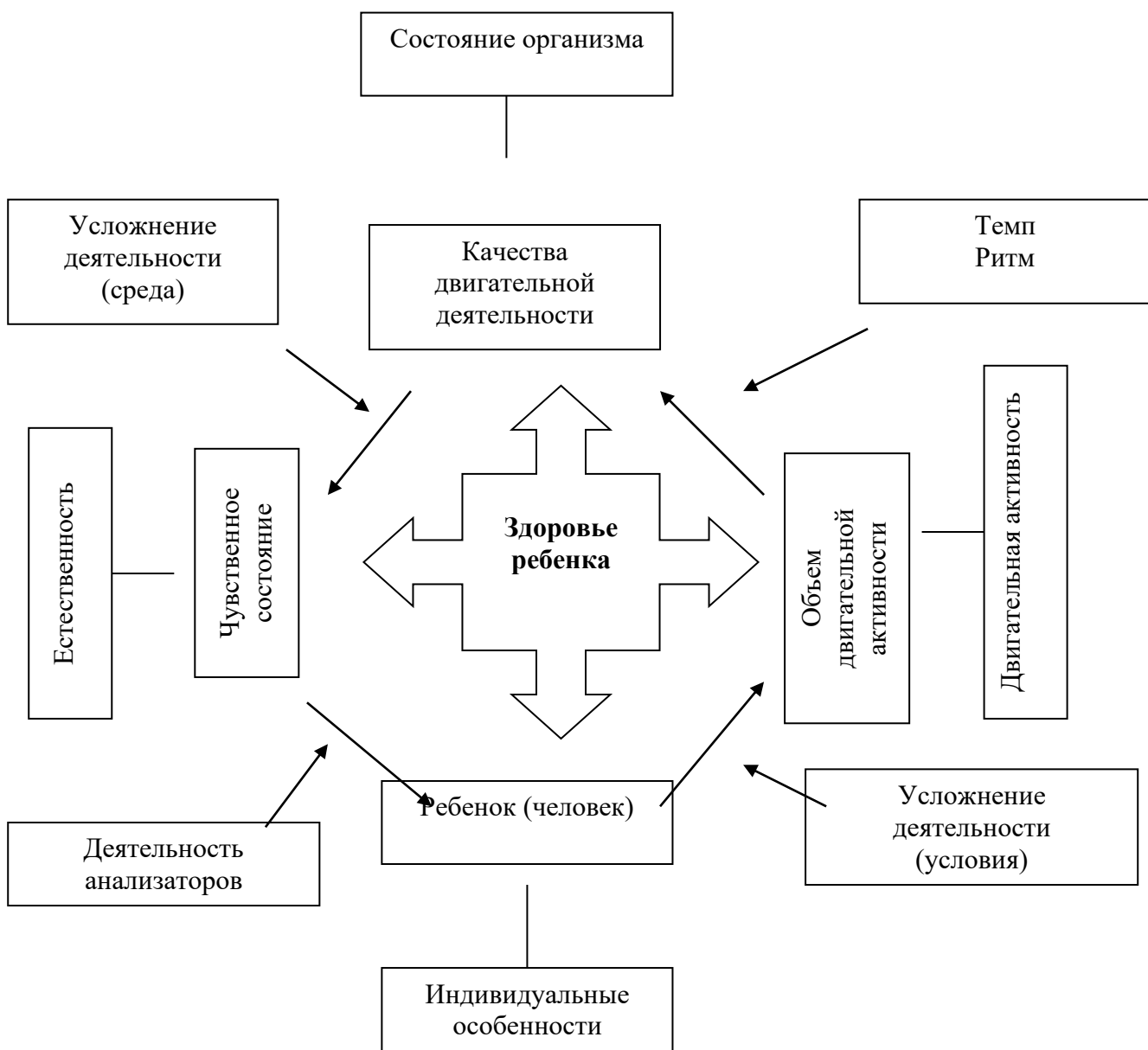


**Рис 1.** Содержание образовательной деятельности ДОП «Юный лыжник»



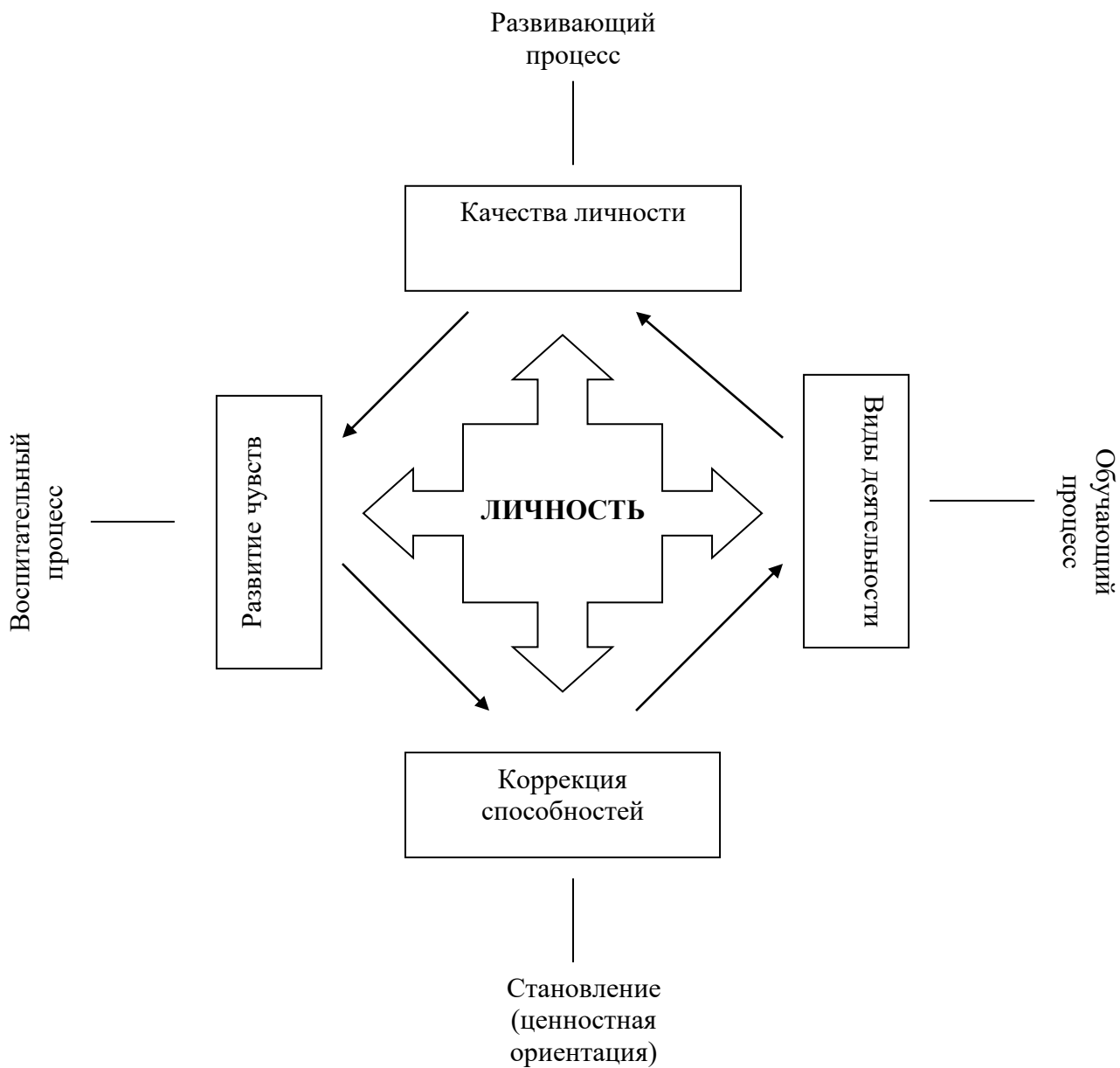
Занятия физическими упражнениями (двигательная активность) значительно расширяют физический и духовный мир, являются прекрасным средством для общения, средством установления культурных и деловых контактов, разнообразят жизнь человека, делая ее более насыщенной, разнообразной и эмоциональной.

Двигательная деятельность (физические упражнения) создают условия для социального воспитания личности: сплочение семьи, преемственности поколений, объединения людей разного возраста, интересов на игровых и спортивных площадках, бассейне, лыжне, стадионах, в объединениях, студиях, клубах, дворцах и др.



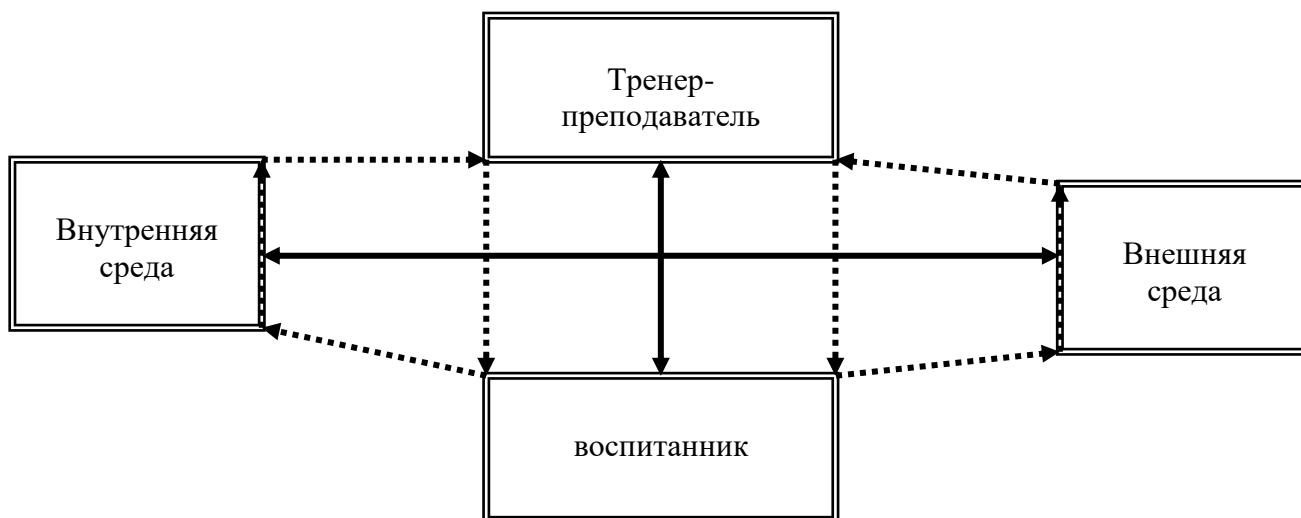
**Рис. 2**

**Здоровьесбережение**



**Рис. 3** Логика образовательной деятельности для развития личности воспитанника



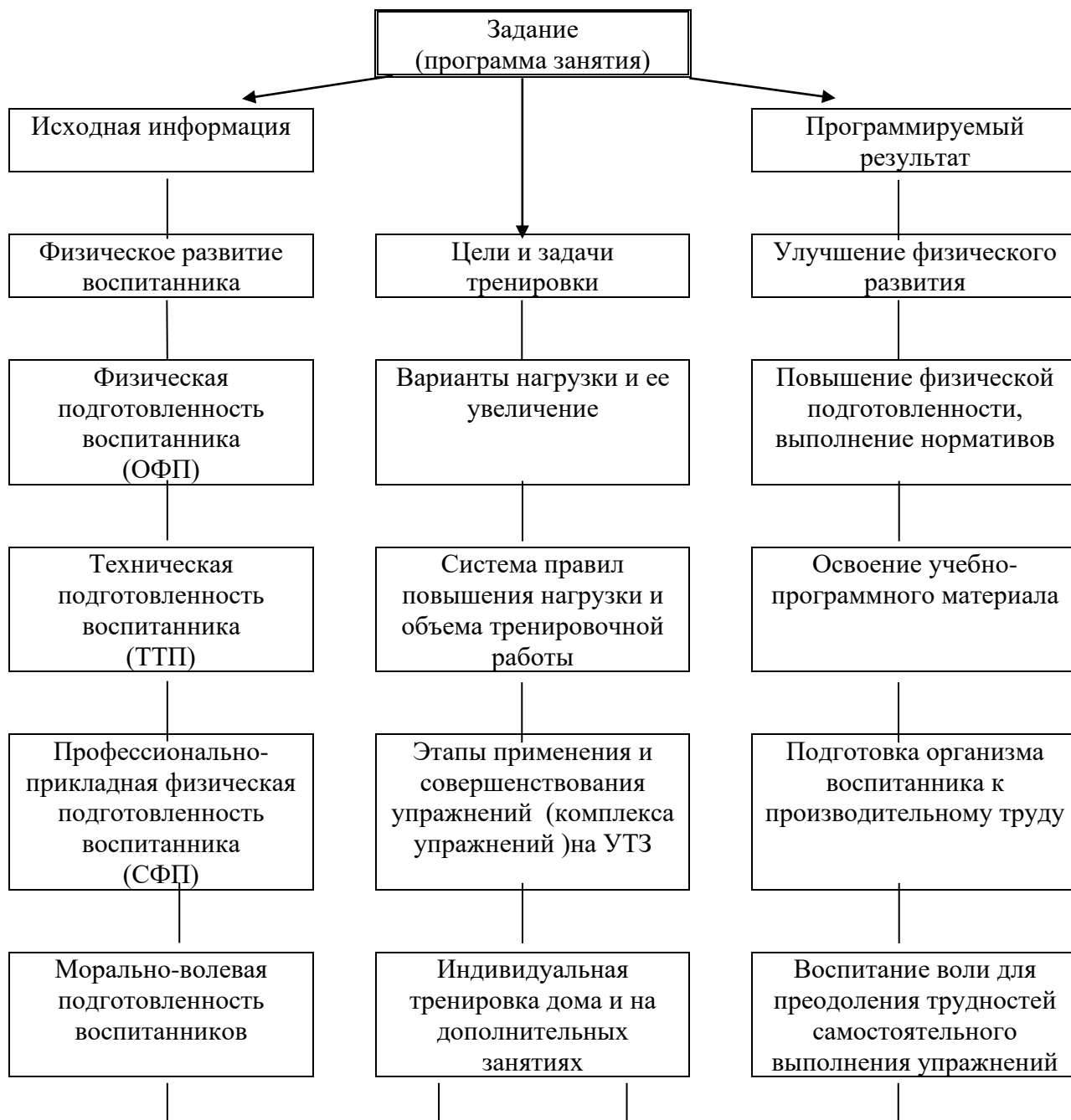


—————▶ Реакция внутренней и внешней среды на действие

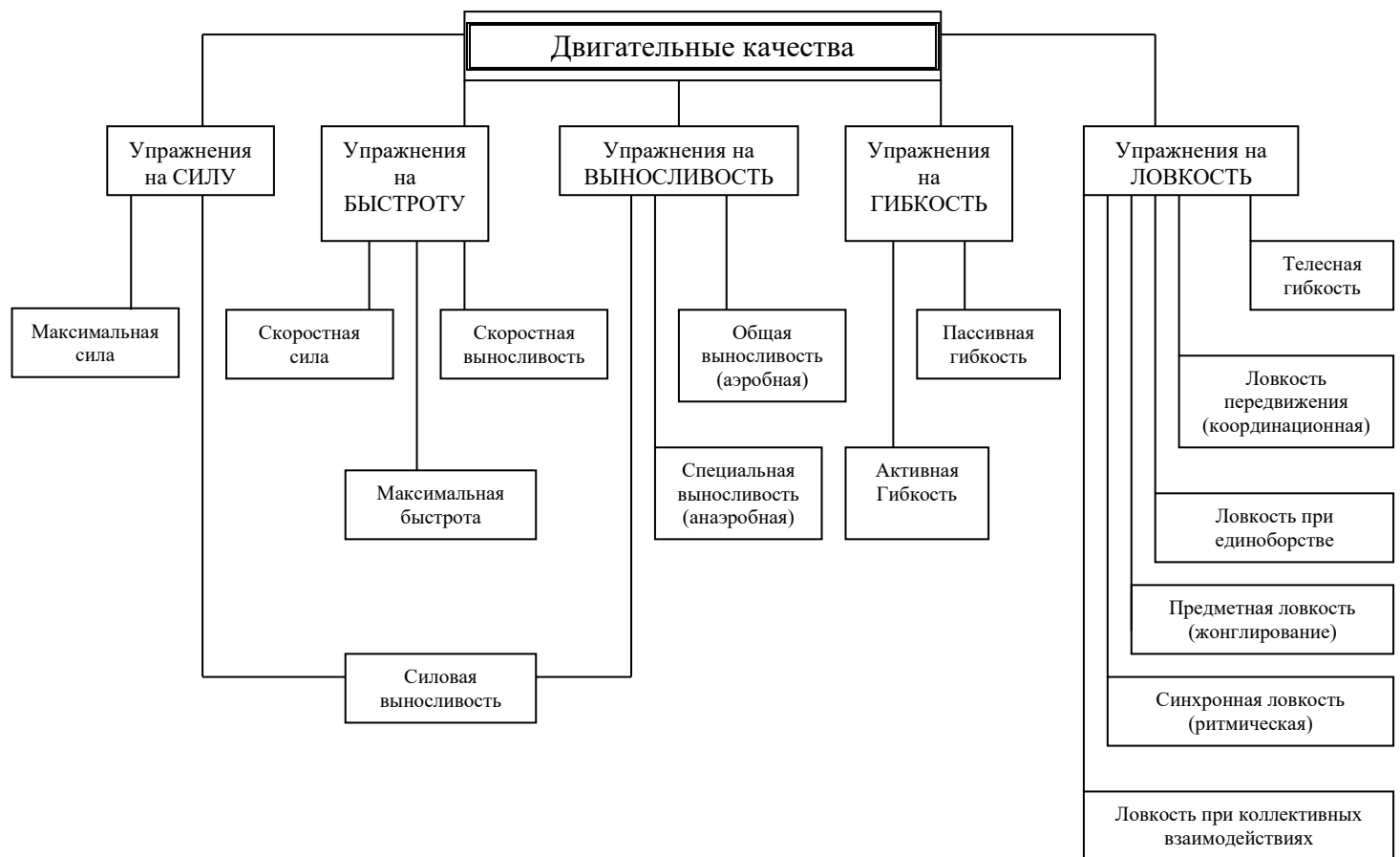
.....▶ Действие воспитанника



**Рис. 4 Модель взаимосвязи между тренером-преподавателем и воспитанником при организации учебно-тренировочного процесса (двигательной деятельности) и воспитании физических качеств**



**Рис. 5 Система построения УТЗ**



**Рис. 6** Воспитание двигательных качеств в процессе выполнения физических упражнений (двигательных действий) на УТЗ



*Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Центр внешкольной работы»  
г. Челябинска*

454038, Челябинск, ул. Пятницкого, 6  
тел.: (8-351)721-73-11; e-mail: mydod.cvr@gmail.com

**Образовательная программа  
«Юный лыжник»**

**1 МОДУЛЬ – СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ**

**«Обучение детей ходьбе на лыжах»  
для дошкольников возраста 6-7 лет  
срок реализации 1 год**



**Сорокин Александр Алексеевич**  
Тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории,  
Отличник физической культуры,  
Мастер спорта по лыжным гонкам

Челябинск, 2019

## Пояснительная записка

*«...Пронизывая уровни дошкольного, общего, профессионального образования, дополнительное образование становится для взрослеющей личности смысловым социокультурным стержнем, ключевой характеристикой которого является познание через творчество, игру, труд и исследовательскую активность....»*

*(Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)*

Эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости является занятие физической культурой.

Ребенок всегда должен быть в движении. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение – это предупреждение разного вида болезней. Движение - это и эффективное лечебное средство. Маленький ребенок всегда находится в движении, движение – это его жизнь, его деятельность. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее развитие.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетным направлений в работе педагогических сотрудников МБУДОД ЦВР, особенно в объединениях, осуществляющих физкультурно-спортивную направленность, в частности, образовательной программы - «Юный лыжник». Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к

систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, выносливость, решительность, храбрость, сила воли, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, закаляют свой характер, что особенно важно для детей, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи восстанавливает хороший сон и аппетит. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

Известный русский педиатр, гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах. Уже в начале нашего столетия передовые педагоги все больше и больше уделили внимания лыжному спорту детей.

Физическое воспитание ребёнка дошкольного возраста в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др.

Рабочая программа 1 модуля программы «Юный лыжник» - «Обучение детей ходьбе на лыжах» является программой физкультурно-спортивного направления, рассчитана для детей 6-7 лет, срок реализации – 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, 144 часа в год.

Данный модуль программы составлен в соответствии с ФГОС ДО на основе программы Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997. Содержание программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Продолжительность обучающего часа для детей 6-7 лет – от 30 до 45 мин. (согласно Приложению № 3 к СанПиН 2.4.4.3172-14 допускается для детей до 8 лет длительность занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта до 45 мин). Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 10 человек.

**Цель программы** «Юный лыжник» - «Обучение детей ходьбе на лыжах»: Обучение детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) ходьбе на лыжах.

**Задачи программы:**

*Образовательные задачи:*

- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;

*Оздоровительные задачи:*

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- укреплению связок голеностопных суставов;
- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

*Валеологические задачи:*

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- любовь к природе, окружающему миру.

*Развивающие:*

- точные и ловкие движения;
- быстрый бег;
- балансирование тела.

*Воспитательные:*

- создание интереса и любви к систематическим занятиям спортом;
- воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры;
- воспитание морально-волевых качеств:
  - смелость,
  - настойчивость,
  - выносливость, решительность, храбрость, сила воли, выдержка и дисциплинированность,
  - характер ;
- чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

### ***Актуальность.***

Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное, ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно – сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей

### ***Отличительная особенность программы.***

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения



разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать родителям при совместных прогулках в парках, лесу.

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Обучиться ходьбе на лыжах можно в любом возрасте. "Ставить на лыжи" детей можно с пяти лет. В 8-10 лет их уже можно допускать к соревнованиям. Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом такие же, как и при занятиях, другими видами спорта. Для того чтобы занятия на лыжах принесли большую пользу, нужно ходить на прогулки в любую погоду. Для начинающих лыжников физические нагрузки увеличиваются постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц. Степень лыжной нагрузки обычно складывается из количества упражнений, скорости их выполнения и времени. Все эти факторы легко регулируются. Обучение ходьбе на лыжах эффективнее, если уже в осеннее время готовить ребят к этому движению. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и

т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха - 18-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха - 3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время. С детьми 6-7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния

скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

На первых занятиях лыжным спортом разучивается техника лыжных ходов и основные виды движения. Лыжник учится двухшажному ходу: попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающих лыжников учат различным вариантам подъема на склон или спуску с него. Пологие подъемы преодолеваются обычно скользящим или ступающим шагом, крутые - "полуелочкой", "елочкой" или "лесенкой". При спуске со склона наиболее распространенным методом торможения является так называемый "плуг". Для преодоления препятствий начинающего лыжника учат применять прямое перешагивание или перепрыгивание с упором на палки.

Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, - он становится больше. В у детей в возрасте 6-7 лет (подготовительной к школе группе) появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные

показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия – одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме. В данной программе предлагается цикл занятий по обучению ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста, позволяющий каждому ребенку приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида.

Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей. Предложенный цикл состоит из 72 занятий, рассчитанный из нагрузки 144 часов в год. Продолжительность одного занятия соответствует нормам СанПин при проведении прогулок для детей ДОУ на открытом воздухе. По мере освоения детьми данного материала или в связи с погодными условиями возможно повторение проведенных занятий с частичным усложнением или добавлением дополнительных заданий и игр.

***Основные методы обучения детей являются:***

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь тренера-преподавателя;
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами. Хорошо

использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу.

Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

### ***Выбор места для занятий.***

Для начального обучения передвижению на лыжах выбирается место, где можно проложить небольшую лыжню и где имеются небольшие горки с отлогими скатами. В дальнейшем следует проводить занятия на удлиненной лыжне (от 80 и более метров) и более крутых горках. Когда дети освоят способы передвижения, научатся делать повороты, подниматься на небольшие горки и спускаться с них, необходимо проводить лыжные прогулки в парке, в лесу, выбирая средне пересеченную местность.

### ***Методика обучения***

В большинстве общеобразовательных программ по подготовке к лыжным гонкам задача обучения передвижению на лыжах ставится только с 9 летнего возраста. Но это не означает, что нельзя использовать лыжи с детьми более раннего возраста, если имеются соответствующие условия. Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о

технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки в парк, на стадион, в лес. Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные на занятиях «Юный лыжник» навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

***Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.***

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое “разогревание” организма. Предварительно “разогревание” позволяет ребенку быстрее овладеть “чувство лыж” и “чувство снега”, является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер-преподаватель проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением), «Веревочка» (бег, взявшись за руки), «След в след» (ходьба друг за другом) — для детей 6—7 лет. Пробежка для детей шести лет — 18 сек и семилетних — 20—22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части дети шести лет ходят по лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за тренером-преподавателем, ходьба в различных направлениях. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротцами, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и перебежкой). Занятие строится с учетом

нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры лыжника: «кто скорее до флажка?», « Кто пройдет и не разу не упадет», «Кто пройдет и не разу не уронит мешочка», «Кто не разу не опустит руки» и др. Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Тренер-преподаватель учит детей передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с шестилетнего возраста, напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.). Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии. Чтобы проверить готовность детей к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей. В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

### ***Содержание работы.***

- **Формы работы.**

Формы организации детей:

- Обучение детей ходьбе на лыжах
- Физические упражнения. - Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры – эстафеты.
- Свободное катание, лыжные прогулки

- **Формы подведения итогов**
  1. Проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности (открытые уроки).
  2. Проведение спортивных соревнований, праздников.
  3. Проведение мастер–классов для специалистов других учреждений дополнительного образования, учреждений дошкольного образования.

### ***Возрастные особенности детей 5-6 лет.***

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.



### ***Возрастные особенности детей 6 - 7 лет.***

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

#### **Тематический план**

№	Тема	Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности	В т.ч. практических
1.	Краткая историческая справка о лыжных гонках	1	-
2	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	1	-
3	ОРУ (общеукрепляющие упражнения) без лыж	0,5	4
4	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие	0,5	4

	силы мышц рук и ног, растягивание.		
5	Упражнения на выносливость.	0.5	4
6	Контрольные нормативы по ОФП.	0,5	4
7	Занятия на лыжне.	0,5	8
8	Ходьба на лыжах.	0,5	8
9	Скользкий шаг	0.5	8
10	«Скандинавская» ходьба	0,5	8
11	Ходьба скользящим шагом с палками	0,5	8
12	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	0,5	8
13	Работа в зале над ОФП	0.5	4
14	Контрольные нормативы	0,5	4
15	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	0,5	8
16	Спринтерские дистанции	0,5	4
17	Развиваем выносливость	0,5	4
18	Закрепление материала	-	8
19	Экскурсия на лыжную базу.	0,5	1
20	Работа на скоростную выносливость.	0,5	4
21	Контрольные нормативы на скорость.	-	4
22	Свободное катание.	0,5	6
23	Контрольные нормативы	-	4
24	Лыжные прогулки	-	18
	Итого	11	133
	ИТОГО:		144

### ***Требования к результатам освоения программы***

К концу года дети должны знать:

- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;
- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2км.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

Воспринимает здоровый образ жизни как ценность

### Содержание учебного предмета

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание учебного материала</i>
1	Историческая справка о лыжах Рассказ о лыжах.	История возникновения. Лыжные виды спорта
2	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале
3	ОРУ без лыж	Общеукрепляющие упражнения
4	Занятия по ОФП. Занятия на открытом воздухе (в спортзале) на развитие физических качеств.	Игры. Эстафеты.
5	Тестовые нормативы	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость
6	Занятия по ОФП в зале	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты
7	Практические навыки по одеванию лыж	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок
8	Повороты на лыжах на месте.	Скользкий шаг Повороты на лыжах на листе: «Веер», «Солнышко», «Скользкий шаг без палок»
9	Закрепление материала	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и

		обратно.
10	Скользкий шаг	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов
11	«Скандинавская» ходьба	Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
12	Ходьба скользящим шагом с палками	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.
13	Совершенствуем поперечный двухшажный ход	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4
14	Работа в зале над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
15	Контрольные нормативы	Тесты: - челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: - из упора сидя, - ноги врозь, - наклон вперед 90 градусов
16	Закрепление материала.	Спуски и подъем на пологом склоне Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)
17	Спринтерские дистанции	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.
18	Развиваем выносливость	Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности
19	Экскурсия на лыжную базу	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода
20	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанции 200 м
21	Лыжная прогулка	Дистанция 2000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени
22	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанцию 2000 м по пересеченной местности
23	Контрольные нормативы	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного
24	Лыжная прогулка	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.
25	Лыжная прогулка	Лыжная прогулка по пересеченной

		местности и участкам для ускорения. Эстафета
26	Лыжные прогулки	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты

### ***Способы проверки усвоения содержания программы***

1. Оценка динамики достижений воспитанников через создание и наполнение портфолио.
2. Оценка динамики достижений с использованием низкоформализованных методов – наблюдение, беседы, соревнования
3. Увеличение количества воспитанников, посещающих занятия, с высокой степенью физической готовности к школьному обучению.

### ***Методика проведения обследования уровня развития физических качеств***

Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития.

#### **1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:**

- Скорость бега на 10 м/с
- Скорость бега на 30 м/с
- Продолжительность бега в медленном темпе, мин
- Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами. Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить

ориентиры (3 флажка ) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

## 2. СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

- Дальность броска мяча (весом не более 1 кг.),

стоя у черты – способом из-за головы двумя руками Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

- Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м.

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

- Мышечная сила правой и левой кисти, кг .
- Наклон туловища вперед сидя, см.

### Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст		
		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340	270—400
	Девочки	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132	112—140
	Девочки	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5

Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7	5—8	6—9
	Девочки	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

### **Оценка уровня освоения ребенком программного материала**

#### **5 лет**

- 2 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
- 1 балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.
- 0 баллов - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

#### **6 лет**

- 2 балла - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- 1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.
- 0 баллов – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

### ***7 лет***

- 2 балла – ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- 1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.
- 0 баллов – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

### ***Ходьба на лыжах (конец года):***

- 2 балла - овладел техникой.
- 1 балл:- частично овладел техникой.



- 0 баллов - не овладел техникой

### Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах

№ n/n	Ф И. ребенка	Уровень владения техникой		
		скользящего шага	подъёма на гору	спуска с горы

#### **Одежда.**

Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Во избежание перегревания не следует одевать детей слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными. Для катания на лыжах используются ботинки на утепленной подкладке, с широкой носовой частью. В более холодную погоду следует надевать две пары шерстяных носков.

**Требования к лыжам.** Чтобы от ходьбы на лыжах получить удовольствие, необходимо правильно подобрать лыжи. Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту ребенка. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста. Если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Петли на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

**Уход за лыжным инвентарём.** Сохранность лыжного-инвентаря во многом зависит от правильного его использования,

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.

2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.

3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.

4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

***Существуют определенные правила ходьбы на лыжах, которые дети должны усвоить и соблюдать:***

- идти, соблюдая интервал, не отставать;
- не наезжать на лыжи впереди идущего;
- не разговаривать на дистанции.

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

### ***Обучение детей ходьбе на лыжах***

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими

специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений. Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать для детей 6-7 лет упражнения на лыжах:

- ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»);
- ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет тренера-преподавателя.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении детей 6-7 лет (дошкольного возраста) ходьбе на лыжах, необходимо

уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Сначала детей учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем также делается шаг левой ногой вперед. Руки согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

Скользкий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Скользкий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая

нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить в перед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, происходит скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Для этого детям нужно предложить пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 метров), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их; ходьба «змейкой» вслед за тренером-преподавателем; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими на прямой линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Эта ходьба тренирует детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задевая стоящих палок).

*Попеременный двухшажный ход* — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после

чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед.

Ходьба по учебной лыжне для детей 6-7 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Тренер-преподаватель, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям те или другие элементы ходьбы на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом

приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот. Повороты можно выполнять под счет: тренер-преподаватель считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот. *Поворот махом* в работе с детьми дошкольного возраста используется редко. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения — основная стойка лыжника — ребенок переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево-назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей. Поворот прыжками, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе с дошкольниками не используется.

Большое место в работе с детьми 6-7 лет занимает обучение спускам и подъемам. *Подъемы*. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

- Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

- Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра.

Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Тренер-преподаватель старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Тренер-преподаватель показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Тренер-преподаватель следит, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое. В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется. Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м.



Перед спуском со склона тренер-преподаватель обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребенку ритмично похлопать по коленям.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами. Торможение выполняется:

- «плугом»,
- «упором» («полуплугом»)
- и боковым соскальзыванием.

При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах. Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются. Торможения «плугом», боковым соскальзыванием в работе с дошкольниками не применяются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Тренеру-преподавателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы:

- перешагивание прямо и боком,

- переход ступающим шагом
- или «лесенкой».

От занятия к занятию более совершенствуется навык скользящего шага. Тренер-преподаватель стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатисным, ритмичным. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Преподаватель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем дети принимают эту позу, а тренер-преподаватель исправляет положение ног и туловища.

Основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца, или под планку. Сохраняя туловище прямым, приседая и мягко сгибая ноги в коленях, дети проходят под 6 - 8 воротцами, расположенными на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. Между воротцами они распрямляются, подбрасывая и ловя какой-нибудь предмет, или, потягиваясь, достают рукой ветку и т. д.

Для удлинения скользящего шага тренеру-преподавателю надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж). Ходьба вслед за тренером по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание

- пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов). Дети 6-7 лет стремятся к быстрой динамике движения, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнования «Кто скорее добежит до флажка» (10-15метров). Затем вырабатывается умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко» и т. д. К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения - более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детей*

*«Центр внешкольной работы» г. Челябинска*

454038, Челябинск, ул. Пятницкого, 6

тел.: (8-351)721-73-11; e-mail: mydod.cvr@gmail.com

**Образовательная программа  
«Юный лыжник»**

**2 МОДУЛЬ – ОСНОВНОЙ**

*возраст 8-18 лет*

*срок реализации 5 и более лет*

***Сорокин Александр Алексеевич***

Тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории,  
Отличник физической культуры,  
Мастер спорта по лыжным гонкам

**Челябинск, 2019**

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Юный лыжник» 2 модуль – основной - предназначена для детей с восьми летнего возраста. Срок реализации программы 5 и более лет. Формой проведения занятий по программе являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью от 2 до 3 академических часов 2-3 раз в неделю в зависимости от года обучения :

- 1-й год обучения (этап начальной подготовки) - 2 раза в неделю по 2 ч. (144 ч/год)  
(без 1 модуля дошкольной подготовки)
- 1-й год обучения (этап начальной подготовки) - 3 раза в неделю по 2 ч. (216 ч/год)  
(после 1 модуля спортивно-оздоровительной подготовки дошкольников)
- 2-й год обучения ( этап начальной подготовки) - 3 раза в неделю по 2 ч. (216 ч/год)
- 3-й год обучения (этап начальной подготовки) - 3 раза в неделю по 2 ч. (216 ч/год)
- 4-й год обучения (этап спортивной специализации) - 3 раза в неделю по 2ч. (288 ч/год)
- 5-й и более год обучения (этап спортивной специализации) - 3 раза в неделю по 2ч. (288 ч/год)

Количество детей в группах соответственно: 15, 12, 10, 8 человек.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки юных лыжников, результаты научных исследований.

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки, в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

*Обучающие:*

- обучение основам ЗУН техники и тактики передвижения на лыжах;
- обучение основам ЗУН техники и тактики передвижения на лыжероллерах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах;
- овладение правилами безопасности поведения при проведении различных спортивных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований;
- обучение подготовки инвентаря к занятиям лыжами (подготовка лыж).

*Оздоровительные :*

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем), благоприятно влияет и на формирование осанки и на формирование свода стопы;
- закаливание организма;
- повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

*Валеологические:*

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- обучение режиму дня, режиму питания, личной гигиене;
- формирование навыков здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- развитию пространственных ориентировок и координации движений;
- развитию мышечной силы;
- развитие основных движений (бег, прыжки, метания);
- потребность в постоянном совершенствовании;

*Воспитывающие:*

- морально-волевых качеств:
  - созданию интереса и любви к систематическим занятиям спортом,
  - развивают смелость, настойчивость, решительность,
  - формируют выдержку и дисциплинированность,
  - приучают преодолевать трудности и препятствия,
  - умение доводить начатое дело до конца,
  - воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.
- развитие инициативы;
- развитие навыков общения;
- умение чтить и сохранять спортивные традиции.

*Познавательные:*

- изучение истории лыж, лыжного спорта, истории олимпийского движения и т.п.;
- знакомство с правилами соревнований;
- знакомство с ведущими спортсменами в области лыжной подготовки России и мира.
- расширение представления об окружающем мире.

*Профессионально-ориентированные:*

- знакомство с работой тренера-преподавателя, судейской работой;
- помощь в выборе профессии;

Результатом реализации программы «Юный лыжник» 2 основного модуля является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации программы являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

### **Учебно-тематический план**

*Распределение учебных часов на 36 недель*

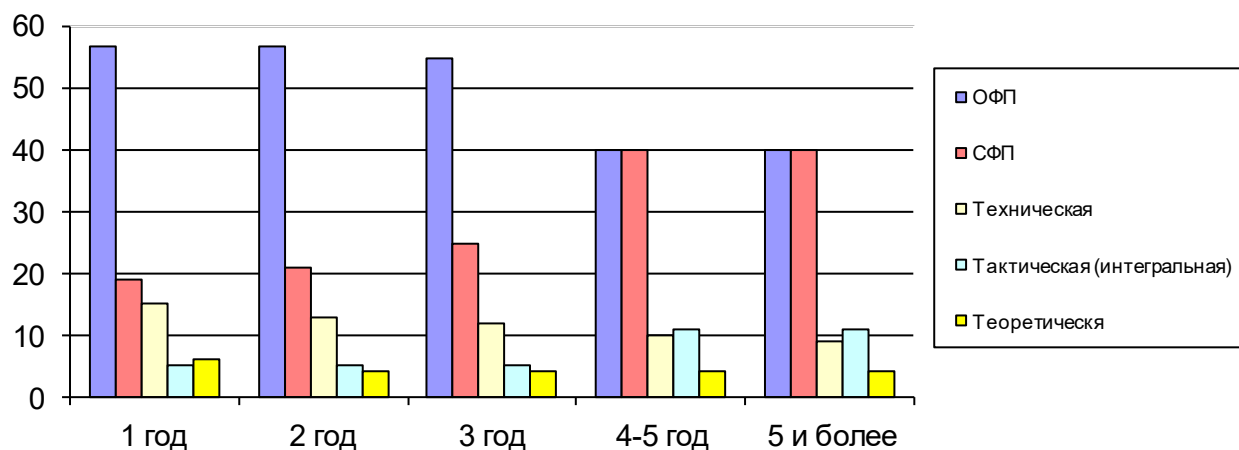
<b>Год обучения групп</b>	<b>Неделя (ч)</b>	<b>Год (ч)</b>	<b>Наполняемость (чел.)</b>
1 год обучения (без 1 модуля)	4	144	12-15
1 год обучения ( с первым модулем)	6	216	10-15
2 год обучения	6	216	10-12
3 год обучения	6	216	10-12
4 год обучения	8	288	8-10
5 и более год обучения	8	288	8-10

8 часов = 6 часов основной нагрузки + 2 часа факультатив (индивидуальных занятий)



*Примерное распределение учебных часов на 36 недель*

<i>Содержание занятий</i>	<i>1 год обучения (ч)</i>	<i>2-3 год обучени я (ч)</i>	<i>4-5 и более год обучения (ч)</i>
<b><u>1. Теоретическая подготовка</u></b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>28</b>
1.1 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в мире. Перспективы подготовки юных лыжников на этапах углубленной подготовки.	4	3	3
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях . Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, мази и парафины	4	5	6
1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спорт и здоровье. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма лыжника.	5	8	8
1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы методики тренировки лыжника	7	10	11
<b><u>2. Практическая подготовка</u></b>			
2.1. Общая физическая подготовка	50	90	120
2.2. Специальная физическая подготовка	50	70	100
2.3. Техническая подготовка	24	30	40
<b><u>3. Годовая нагрузка</u></b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>288</b>



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

<i>Год обучения</i> <i>Нагрузка</i>	<i>1 год обучения (начальная подготовка)</i>	<i>2 год обучения (начальная подготовка)</i>	<i>3 год обучения (начальная подготовка)</i>	<i>4-6 год обучения (этап спортивной специализации)</i>	<i>7-10 год обучения (этап спортивной специализации)</i>
<b>ОФП</b> Общая физическая подготовка	57%		55%		40%
<b>СФП</b> Специальная физическая подготовка	19%	21%	25%		37-40%
<b>Техническая подготовка</b>	6%				4%

<i>Год обучения</i> <i>Нагрузка</i>	<i>1 год обучения (начальная подготовка)</i>	<i>2 год обучения (начальная подготовка)</i>	<i>3 год обучения (начальная подготовка)</i>	<i>4 год обучения (этап спортивной специализации)</i>	<i>5 и более лет обучения (этап спортивной специализации)</i>
	13-15%	10-12%	9-10%		
<b>Тактическая - соревновательная, (интегральная) подготовка</b>	5%		11%		
<b>Теоретическая подготовка</b>					

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 МОДУЛЯ

*Группа 1-2 года обучения*

### Задачи и преимущественная направленность:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом,
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр,
- овладение основными техниками лыжных ходов и других упражнений,
- воспитание черт спортивного характера,
- формирование должных норм общественного поведения,
- приобщение к здоровому образу жизни,
- физическое развитие и закаливание организма,
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.
- привитие устойчивого интереса к различным формам занятий на лыжах,
- повышение физической работоспособности и развитие основных двигательных качеств.

### **Программный материал**

#### **1. Теоретическая подготовка**

1.1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы объединения. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль, питание и самоконтроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о возникновении физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Дневник самоконтроля. Значение и способы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. О вреде и недопустимости алкоголя и курения, наркотиков.

1.4. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины, одежда и обувь.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Свойства и назначение лыжных мазей, парафинов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.5. Основы техники способов передвижения на лыжах, краткая характеристика техники лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг,

повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшаговым и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшагового и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

#### 1.6. Правила соревнования по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Задачи соревнований и их значение в подготовке лыжника. Выбор мест соревнований, подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

#### 1.7. Основные средств восстановления.

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

## **2. Практическая подготовка**

### ***2.1. Общая физическая подготовка.***

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

### ***2.2. Специальная физическая подготовка.***

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника, лыжника-гонщика.

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

### ***2.3. Техническая подготовка.***

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 и двушаговым ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», поступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### ***2.4. Контрольные упражнения и соревнования***

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Участие в соревнованиях по лыжам на дистанции 1-2 км в годичном цикле.

## ***Группа 3-4 года обучения***

### **Задачи и преимущественная направленность:**

- укрепление здоровья,
- продолжать всестороннюю физическую подготовку, овладевать техникой различных видов спорта, связанных с проявлением выносливости, способствовать воспитанию специальной выносливости, развивать способности к длительному передвижению в специфических условиях.
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов,
- приобретение соревновательного опыта,

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и физической подготовке,
- а также воспитание черт спортивного характера, формирование должных норм общественного поведения, привитие здорового образа жизни, физическое развитие и закаливание организма, выявление задатков, способностей и спортивной одаренности, привитие устойчивого интереса к различным формам занятий на лыжах, привитие интереса к занятиям лыжным спортом.

## **Программный материал**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### 1.1. Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международных соревнованиях. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников. История лыж, достижения и традиции.

#### 1.2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена, занимающегося спортом, лыжами. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

#### 1.3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

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

#### 1.4. Основы техники лыжных ходов.



Основы рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшагового и одновременных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

1.5. Правила соревнований по лыжам , лыжным гонкам.

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

## **2. Практическая подготовка**

### ***2.1. Техническая подготовка***

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является формирование рациональной временной , пространственной и динамической структуры движения. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию , махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формированию целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники,

создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### **3. Физическая подготовка, контрольные упражнения и соревнования**

Занимающиеся выполняют объем основных средств подготовки : Общий объем циклической нагрузки (км), объем лыжной подготовки (км), объем лыжероллерной подготовки (км), объем бега, ходьбы, имитации (км), выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке ( бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места (см), бег 800м, бег 100м, кросс 2 км, кросс 3км, лыжи классические ходы: 3км, 5 км, 10км, лыжи коньковый ход: 3км, 5 км, 10км. Занимающие дети и подростки лыжники в течение сезона принимают участие в стартах на дистанции 1-5 км и на дистанции 2-10 км, на дистанции 3-5км (девушки), 5-10 км (юноши).

#### ***Группа 5 и более года обучения***

#### **Задачи и преимущественная направленность:**

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов,
- воспитание специальных физических качеств,
- укрепление здоровья,
- продолжать всестороннюю физическую подготовку, овладевать техникой различных видов спорта, связанных с проявлением выносливости, способствовать воспитанию специальной выносливости, развивать способности к длительному передвижению в специфических условиях на пересеченной местности,
- а также воспитание черт спортивного характера, формирование должных норм общественного поведения, привитие здорового образа жизни, физическое развитие и закаливание организма, выявление задатков ,

способностей и спортивной одаренности, привитие устойчивого интереса к различным формам занятий на лыжах, привитие интереса к занятиям лыжным спортом.

## **Программный материал**

### **1. Теоретическая подготовка**

#### **1.1. Перспективы подготовки юных лыжников.**

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников.

#### **1.2. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма лыжника.**

Значение комплексного тестирования углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитизирующие работоспособность лыжника. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

#### **1.3. Основные техники лыжных ходов**

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников. Типичные ошибки.

#### **1.4. Основы методики тренировки лыжников-гонщиков**

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле

подготовки. Особенности тренировки в подготовительном , соревновательном и переходном периодах годового цикла.

## **2. Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на этом этапе является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Совершенствование отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой – рука-туловище. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На данном этапе тренировок техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движения.

## **3. Физическая подготовка, контрольные упражнения и соревнования**

Занимающиеся выполняют объем основных средств подготовки : Общий объем циклической нагрузки (км), объем лыжной подготовки (км), объем лыжероллерной подготовки (км), объем бега, ходьбы, имитации (км), выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке ( бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места (см), бег 800м, бег 100м, кросс 2 км, кросс 3км, лыжи классические ходы: 3км, 5 км, 10км, лыжи коньковый ход: 3км, 5 км, 10км. Занимающие дети и

подростки лыжники в течение сезона принимают участие в стартах на дистанции 3-5 км (девушки) 5-10 км (юноши) и на дистанции 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

#### **IV. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.**

##### **Основные показатели выполнения образовательной программы**

##### **«Юный лыжник» 2 модуль – основной.**

##### **На этапе 1-2-го года обучения :**

– стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочного процесса;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся воспитанников;

- состояние здоровья,

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

- освоение теоретического раздела программы.

##### **На этапе 3-4-го года обучения:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочного процесса;

- состояние здоровья;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся воспитанников;

- уровень освоения основ техники лыжной подготовки.

- освоение теоретического раздела программы.

##### **На этапе 5 и более года обучения:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочного процесса;

- состояние здоровья;

- уровень индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся воспитанников;

- освоение объемов тренировочных нагрузок по программе;

- освоение теоретического раздела программы.

***Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.***

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах 1, 2 и 3 года обучения наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спором.

Поскольку на этапе начальной подготовке 1-го, 2-го и 3-го года обучения (спортивно-оздоровительный этап) занимаются воспитанники с неодинаковой физической подготовленностью, биологического возраста, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся воспитанников.

***Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе***

№ n/n	Обозначения	Возраст, лет				
		8-10	11-12	13-14	15-16	17-18
1	Общее расстояние похода, км	3-5	6-8	10-12	15-18	15-18
2	Скорость движения, км/ч	2	3	4	5	5
3	Время непрерывного движения, мин	30	50	50	60	60
4	Длительность коротких интервалов отдыха, мин	5	5	5	5-10	5-10
5	Масса груза, кг					
	Мальчики	2	2	4	6	6
	Девочки	2	2	3	5	5

6	Предельная температура наружного воздуха	-8	- 10	- 12	- 15	-20
---	--	----	------	------	------	-----

При планировании (по мимо прочих факторов) можно ориентироваться на примерные объемы нагрузок в различных возрастных группах. Нагрузка, применяемая в тренировках, во многом зависит от уровня ОФП, динамики развития тренированности и индивидуальных особенностей каждого занимающегося лыжным спортом.

Общий объем в передвижении на лыжах зависит от продолжительности снежного периода.

Примерный объем нагрузок для занимающихся лыжами, рассчитанный на средний уровень подготовленности детей и подростков:

<i>Километраж</i>	<i>Возраст, лет</i>					
	<i>8-11</i>	<i>12-13</i>	<i>13-14</i>	<i>14-15</i>	<i>16-17</i>	<i>17-18</i>
<i>Для девочек и девушек при передвижении на лыжах, км</i>						
Общий	240-280	300-360	360-550	450-650	600-700	680-750
Скоростных упражнений	25-35	60-80	До 90	85-105	100-180	120-170
<i>Для мальчиков и юношей при передвижении на лыжах, км</i>						
Общий	360-550	550-650	650-750	750-850	850-1050	1050-1150
Скоростных упражнений	60-80	До 90	90-100	110-160	140-200	180-250

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)

<i>Вид соревнований</i>	<i>Этапы подготовки</i>			
	<i>Начальная подготовка</i>		<i>УТП</i>	
	<i>1 год</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До 2 лет</i>	<i>Свыше 2-х лет</i>
Контрольные	1	2-4	4-6	6-8
Отборочные	-	1-2	3-4	4-5
Основные	-	-	1-2	2-3

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

<i>Морфофункциональные показатели, физические качества</i>	<i>Возраст, лет</i>									
	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>

Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Что касается детей и подростков спортивной одаренности, то здесь следует подчеркнуть: планирование объема и интенсивности осуществляется строго индивидуально, в зависимости от уровня ОФП, стажа занятий, динамики развития организма (биологического возраста) и других особенностей развития. Общий объем и объем скоростных упражнений в этом случае могут быть несколько выше, чем у среднестатистического занимающегося (за основу могут быть взяты утвержденные программы для ДЮСШ). Задачи подготовки и достижения спортивных результатов в соответствии с возрастом и биологическими законами развития организма решаются не только постепенным ростом объема и интенсивности нагрузок, но и системой рационального планирования и сочетания различных по направленности нагрузок в соответствии с возможностями юных лыжников на каждом конкретном занятии, в каждом микро-и мезоцикле, а также в годичном цикле календаря соревнований. И следует подчеркнуть, что все это должно быть связано с перспективным планированием и достижением наивысших результатов в старшем и зрелом возрасте. Принцип индивидуализации должен реализовываться во всех возрастных группах, начиная с первых лет занятий спортом, несмотря на трудности, возникшие при этом. Помимо этого километраж (объем) нагрузки зависит от сложности рельефа трасс, где проходят тренировки, качества инвентаря и смазки, применяемых способов



передвижения (классические ходы или коньковые). Все это необходимо учитывать при планировании нагрузок и подготовки детей и подростков лыжников.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** по общей физической подготовке группы 1,2,3 года обучения

№ п/ п	Виды нормативов	Мальчики			Девочки		
		8 лет	9 лет	10 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1.	Бег 60м (сек)	10,8	10,4	10,0	11,2	10,8	10,5
2.	Бег 400 м (мин)	1,55	1,45		2.10	2.00	
3.	Бег 1000м		4.20	4.10		4.30	4.20
4.	Прыжок в длину (см)	165	170	175	158	164	167
5.	5 кратный прыжок (м)	8	8,5		7,7	8,1	
6.	10 кратный прыжок (м)		19	20			18
7.	Подтягивание (раз)	3	3	3			
8.	Отжимание от гимнаст. Скамьи	20	25	30	18	20	24
9.	Наклон в сед за 30 сек	18	20	22	18	20	22
10.	Наклон в низ/гиб/см	+6	+8	+9	+8	+10	+10
11.	Кросс 1 км (мин)		4.30	4.20		4.40	4.30
12.	Передвижение на лыжах 100м без палок кл./ход (шаги) (сек)	60	56	50	64	60	54
13.	Передвижение на лыжах 100 м одновр. к/ ход (сек)	22	20	18	25	23	21
14.	Передвижение на лыжах 500м с палками кл. /ход (мин)	2.40	2.30	2.20	2.50	2.40	2.30
15.	Передвижение на лыжах 500 м с палками к/ ход (мин)	2.30	2.10	2.00	2.40	2.20	2.10
16.	Передвижение на лыжах 1 км кл./ход (мин)	4.26	4.10	4.00	5.10	4.40	4.15
17.	Передвижение на лыжах 1 км к/ход (мин)	4.15	3.55	3.45	4.35	4.15	3.55
18.	Количество соревнований за сезон	7-8	8-10	8-10	7-8	8-10	8-10
19.	Выполнение разрядных нормативов	2ю-1ю	1ю	1ю-3ю	2ю-1ю	1ю	1ю-3ю

### **Контрольные нормативы**

**по общей физической подготовке для групп 4-5 и более года обучения  
(юноши)**

№ ПП	Виды нормативов	Год обучения		
		4	5	5 и более
1.	Бег 100м (сек)	15.0	14.5	14.5
2.	Бег 400м (мин)	1:10	1:05	1:05
3.	Бег 1000м(мин)	4.00	3.30	3.30
4.	Кросс 1 км (мин)	4.10	3.50	3.50
5.	Кросс 2 км (мин)	8.10	7.30	7.30
6.	Кросс 3км (мин)	12.30	11.50	11.50
7.	Прыжок в длину с места (м)	2.00	2.10	2.10
8.	10-й прыжок в длину с места (м)	21.00	23.00	23.00
9.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	12
10.	Плавание без учета времени	100 м	150м	150м
11.	Имитация лыжных ходов с палками в подъеме (кл. ход)	Шаговая 2 км	Шаговая 2,5 км	Шаговая 2,5 км
12.	Имитация лыжных ходов с палками в подъеме (БХИ)	Прыжков 1 км	Прыжков 2 км	Прыжков 2 км
13.	Передвижение на л/роллерах (кл.ход)	5 км 18.00	5км. 16.00	5км. 16.00
14.	Передвижение на л/роллерах (к/ход)	5 км 17.00	5 км 15.00	5 км 15.00
15.	Ускорение на лыжах 100 м кл/ход (сек)	20.0	19.0	19.0
16.	Ускорение на лыжах 100 м к/х (сек)	19.0	18.0	18.0
17.	Ускорение на лыжах 500 м кл/ход (мин)	2:00	1:00	1:00
18.	Ускорение на лыжах 500 м к/х (мин)	1:50	1:40	1:40
19.	Ускорение на лыжах 1 км кл/ход(мин)	3:45	3:30	3:30
20.	Ускорение на лыжах 1 км к/х (мин)	3:30	3:15	3:15
21.	Соревнования 5 км кл/ход (мин)	21.00	19.00	19.00
22.	Соревнования 5 км к/х (мин)	19.30	18.00	18.00
23.	Соревнования 10 км кл/ход (мин)	38.00	36.30	36.30
24.	Соревнования 10 км к/х (мин)	37.00	35.00	35.00
25.	Количество стартов в году	10	12	12

Для девушек контрольные нормативы по общей физической подготовки меньше на 25%.

Весь процесс подготовки и планирования нагрузок должен осуществляться под строгим медицинским контролем, с тем, чтобы избежать перегрузок детей и подростков. Для этого заключается договор с физкультурно-спортивным диспансером, в котором учащиеся периодически проходят медицинский осмотр и контроль.

Переходный период начинается с окончанием занятий на снегу. Основные задачи этого периода: постепенное снижение нагрузок и выход из спортивной формы; поддержание уровня развития основных физических качеств; поддержание общей работоспособности. Количество занятий в неделю в это время можно постепенно сократить. В занятиях основное внимание уделяется спортивным и подвижным играм, бегу; применяется также широкий круг разнообразных общеразвивающих упражнений. Нагрузка планируется с учетом индивидуальных особенностей, но прежде всего она зависит от тренировочной и соревновательной нагрузки прошедшего зимнего сезона. Если лыжники часто выступали в ответственных соревнованиях, сборах, необходимо после постепенного снижения нагрузки предоставить 1-3 недели активного отдыха. Это позволит снять нервное напряжение и начать новый подготовительный период на фоне восстановления и с большим желанием. Те лыжники, которые не имели больших соревновательных нагрузок в конце сезона, проводят переходный период с меньшим снижением тренировочных нагрузок. В любом случае снижение нагрузки и выход из спортивной формы – обязательное условие ее достижение в новом сезоне на более высоком уровне. Вместе с тем недопустимо полное прекращение занятий в переходном периоде. Это важно не только для высоких результатов в новом сезоне, но и для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков лыжников и поддержания общей (в том числе и учебной) работоспособности. Во время весенней и осенней распутицы занятия можно перенести в спортивный зал.

### *Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.*

В группе 1-го года обучения на этапе спортивно-оздоровительной работы и в группах 2-го и 3-го годов обучения осваивается большое количество различных двигательных действий как, из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены; лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

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

#### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель отталкивания палками: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.
2. Цель свободного скольжения: а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.
3. При выносе рук и палок вперед.  
"3 .1. Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава;

в) с запястья.

3.2. Напряженность рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперед.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперед происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная, поза, отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди. креплений; б) на уровне, креплений;. в) позади креплений.

4.2..Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперед; б) в перед и наружу; в) вперед и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками;. б) не составляют прямую с руками.

6.2..Держание палок.: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.
2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
3. Пятки лыж: а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
4. Лыжи ставятся: а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. Давление на лыжи: а) равномерное; б) неравномерное.
6. Неравномерность в давлении на лыжи: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. Неравномерность в кантовании лыж: а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
8. Сгибание ног: а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
9. Колени: а) подаются вперед; б) не подаются вперед.
10. Положение рук: а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. Кольца лыжных палок: а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в стороны.
12. Лыжные палки: а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

### ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
2. Скорость при выполнении поворота переступанием: а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
3. Поворот выполняется на спуске: а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
4. В начале выполнения поворота вес тела переносится: а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. Лыжа при отталкивании ставится: а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхности.
6. В начале отталкивания лыжей нога: а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. В начале отталкивания ногой голень: а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе: а) согнута; б) выпрямлена.
9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней: а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
10. Лыжные палки в момент постановки в снег: а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

## **V. ВССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть при подготовке юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями воспитанника, годом подготовки, задачам учебно-

тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

### **1. 1-й–3-й год обучения (этап начальной подготовки)**

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки – рациональная тренировка и режим воспитанников, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

### **2. 4-й и 5-й год обучения и более лет обучения (этап специальной подготовки - учебно-тренировочной)**

На этапах специальной-учебно-тренировочной подготовки и в группах с углубленной подготовкой (воспитанники с более высокими спортивными возможностями «одаренные») применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

##### **1. Рациональное питание.**

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма воспитанника, занимающего лыжным спортом, в пищевых веществах и энергии. Лыжная работа характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешенного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому



рацион воспитанника, занимающегося лыжным спортом, должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров 25%, углеводов 60%.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течении дня. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует учитывать время задержки пищевых продуктов в желудке.

## 2. Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С и душ ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и душ (37-38 градусов С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава положительностью 10-15 мин. Рекомендуется применять через 30-60 мин. После тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 градусов С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20-25 мин. Пребывание в сауне при 90-100 градусах более 10 мин. Не желательно, т.к. может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-

мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. После сауны необходим отдых не менее 45-60 мин.

### 3. Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняют в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

Массаж проводимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличается глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание ( до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин., после максимальных – 2-2 мин.

### 4. Фармакологические средства восстановления и витамины.

Для устранения витаминного дефицита используют поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевид» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Фармокологическое регулирование тренированности проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и наблюдением врача физкультурно-спортивного диспансера (согласно заключенного договора), и

направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метоболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их воздействием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, повышают иммунную систему, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психологической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

#### Психологические средства восстановления:

##### 1. Психолого-педагогические:

- оптимальный моральный климат,
- положительные эмоции,
- комфортные условия быта,
- интересный, разнообразный отдых,
- и др.

##### 2. Психогигиенические:

- Регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна,
- Психорегулирующая и аутогенная тренировки,
- Цветовые и музыкальные воздействия,
- Специальные приемы мышечной релаксации и др.

## **VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специфика лыжной подготовки прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. вербальные (словесные) – рассказы, беседы, лекции, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
2. комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические методы.

Методы психологической подготовки делятся на *сопряженные и специальные*.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования тренировочной и соревновательной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

При занятии спортом (двигательная активность, физические действия) огромную роль играет мотивация воспитанника на достижение определенного результата в процессе подготовки и соревнований. Мотивы воспитанника определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации воспитанника к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у воспитанников мотив к высоким достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочного и воспитательного процессов, направленных на формирование характера воспитанника.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед воспитанником, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности воспитанника в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели и в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у воспитанника возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность воспитанника к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях воспитанника, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в тренировочном процессе, вызывает изменения в организме воспитанника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижению интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях воспитаннику приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей воспитанника субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным

состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в занятия (тренировки) отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель, дождь) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и р.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы воспитанника проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то воспитанник должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у воспитанников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у воспитанника положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы воспитанники, сомневающиеся в своих силах, заканчивали

определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## **VII. ЗНАЧЕНИЕ И МЕХАНИЗМ ЗАКАЛИВАНИЯ**

*Закаливание* - направленный процесс повышения устойчивости организма к неблагоприятному воздействию разнообразных природных факторов и условий. Оно приучает человека к различным трудностям, обусловленным резкими колебаниями температуры; чрезвычайным ситуациям, ставящим человека в непривычные для нормальной жизнедеятельности условия. Незакаленный организм является нежизнеспособным, легче подвержен различным заболеваниям.

Человеку необходимо научиться повышать защитные силы организма. Еще древнегреческие философы Авиценна, Аристотель, Сократ считали, что силы нужно черпать у самой природы. Целебная сила солнца, воздуха и воды была известна древним людям, которые считали недостойным иметь бледный цвет кожи и слабые мышцы.

Закаливание нельзя рассматривать упрощенно и считать, что добиться адаптации организма к резким перепадам температуры и другим неблагоприятным условиям внешней среды можно каким-то одним способом. Закаливание - это довольно сложная система мероприятий с использованием различных факторов. Неготовность организма к адаптации к конкретным условиям провоцирует развитие той или иной болезни. Поэтому причиной многих заболеваний является недостаточная или слабая закаленность организма.

При закаливании решается целый комплекс задач:

- общее укрепление здоровья обеспечивает повышение работоспособности и устойчивость к тем или иным болезням;

- профессиональная подготовленность к работе в специфических природных

условиях: при сильной жаре, в условиях полярной ночи, длительной холодной зимы, в горах и т.д.;

- повышение спортивных резервов, так как при значительных физических нагрузках требуется специфическая адаптация организма к постоянным мышечным напряжениям.

В механизме закаливания холодом можно выделить три фазы (Вайнбаум Я.С., 1986). В первой фазе происходит спазм мелких артерий кожи и слизистых оболочек верхних дыхательных путей. Благодаря этому уменьшается кровоснабжение кожи, температура понижается, и организм отдает меньше тепла. Таким образом, сохраняется постоянная температура тела и уменьшается отрицательное воздействие холода. В зависимости от особенностей организма первая фаза может иметь разную длительность и степень снижения температуры. По этим особенностям определяют уровень закаленности.

Вторая фаза также имеет рефлекторный характер: через нейроэндокринную систему усиливается обмен веществ, увеличивается выделение энергии в мышцах и внутренних органах, усиливается кровоснабжение, расширяются сосуды кожи.

Часть периферической крови перемещается во внутренние органы и мозг, происходит покраснение кожи, появляется приятное чувство тепла, бодрости и мышечной активности. Сужение, а затем расширение кровеносных сосудов служат своеобразной гимнастикой для сердечно-сосудистой системы. Под воздействием холода активизируется диафрагма, улучшается легочная вентиляция, дыхание становится более глубоким и свободным, улучшается качественный состав крови (за счет увеличения форменных элементов и гемоглобина), что благотворно сказывается на улучшении окислительно-восстановительных процессов.

Закаливание оказывает стимулирующее воздействие на нервную систему, совершенствует механизм терморегуляции, повышает защитные силы организма. Методика закаливания холодной водой предусматривает



определенную последовательность: сначала влажным полотенцем обтирают руки, затем шею, грудь, спину, ноги. Движения должны быть направлены от периферии к центру. Начинают с прохладной воды (15 -20 градусов С), продолжительность процедуры не больше 20 - 30 с. Через 2 - 3 недели можно увеличить время до 1 - 2 мин, добавляя через каждые 3 - 4 дня по 5 - 10 с. Одновременно (каждые 3 - 4 дня) следует понижать температуру воды на 10. Необходимо следить, чтобы не было заметных отклонений в деятельности организма, как реакции на слишком ускоренный процесс закаливания.

Третья фаза наступает при перенапряжении и срыве регуляторно-защитных механизмов. В результате кровоснабжение кожи ухудшается, появляется озноб, гусиная кожа, синеватый оттенок. Эта фаза является следствием значительного переохлаждения организма, к которому он не готов. Проявление положительного воздействия закаливания заключается в отсутствии реакции организма на воздействие холодом. Благодаря закаливанию происходит адаптация к действию сравнительно умеренных, но более продолжительных факторов (длительное плавание в холодной воде, прогулка при пониженной температуре воздуха) или к более сильным, но кратковременным воздействиям холода (купание в проруби, хождение босиком по снегу и т.д.).

В процессе закаливания нельзя допускать нарушения механизмов, обеспечивающих постоянную температуру тела. Эти механизмы работают при условии постоянного использования закаливающих процедур: холодных обливаний и обтираний, водяных, воздушных и солнечных ванн.

*Основные принципы закаливания организма - это системное и постепенное увеличение длительности и интенсивности внешних раздражителей. Именно поэтому утреннюю гимнастику нужно выполнять у открытого окна, заканчивая занятия душем или обтиранием.*

*При закаливании повышается функция иммунной системы.*

Через центральную нервную систему и ее подкорковые образования

осуществляется стимуляция работы гипофиза, контролирующего и регулирующего функции всех желез внутренней секреции. В свою очередь гипофиз воздействует на вилочковую железу и надпочечники. Вилочковая железа способствует защите организма от вирусов и бактерий, контролирует Появление злокачественных клеток, уничтожает их, препятствуя развитию онкологических заболеваний. Гормоны Кортикостероидов надпочечников (глюкокортикоиды) усиливают действие иммунных механизмов, снижают возможность аллергических заболеваний, повышают адаптационные возможности организма при стрессовых воздействиях.

*Закаленный организм легче переносит резкие перепады температуры, более устойчив к различным заболеваниям, в том числе простудным и инфекционным; способен переносить определенные лишения в непредвиденных ситуациях (жажда, голод, временные неудобства, отсутствие комфорта, необходимость перемещать значительные тяжести и др.).*

*Закаливание позволяет быстрее адаптироваться к тренировочным нагрузкам, избежать перенапряжения и перетренированности.*

*Для эффективности закаливания необходимо соблюдение следующих принципов: постепенность, систематичность и учет индивидуальных особенностей.*

Соблюдение принципа постепенности особенно важно, так как организм не обладает достаточной устойчивостью к применению сильных раздражителей без предварительной подготовки, что может привести к отрицательным результатам. *Интенсивность закаливающего действия должна нарастать постепенно.* Организм быстро теряет адаптацию к закаливающим факторам, поэтому *их действие должно быть систематическим, ежедневным или даже двухразовым в день. Если наступил перерыв в закаливании, то возобновлять его необходимо не с того этапа, на котором произошла остановка, а с предыдущего.*

*При неправильной организации закаливания (резкое снижение температуры, значительные нагрузки без достаточной подготовки, передозировка занятий,*

отсутствии регулярности) *могут развиваться острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей* (насморк, гайморит, тонзиллит) и суставов (артрит).

*Закаливающие мероприятия следует проводить строго индивидуально, с учетом состояния здоровья и резервных сил организма.* Реакция на одно и то же раздражение у разных людей неодинакова. Одни, например, быстрее адаптируются к охлаждению, к значительным нагрузкам, другие - медленнее. Люди, привыкшие к комфортным условиям, зачастую отрицательно относятся к закаливанию. При организации занятий после перенесенных заболеваний организму требуется конструктивное восстановление, восстановление на более высоком уровне.

### Виды ЗАКАЛИВАНИЯ

*Естественными и лучшими факторами закаливания являются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры в сочетании с постепенно и постоянно усложняющейся физической нагрузкой.* Наиболее целесообразными для решения задач закаливания являются кроссы (в любую погоду), походы по маршрутам различной сложности, в том числе шлюпочные, велосипедные, пешие, лыжные, а также смешанные.

Одним из методов закаливания являются воздушные ванны. Наибольший эффект достигается при сочетании их с двигательной деятельностью, физическими упражнениями. Движения дают возможность принимать воздушные ванны при более низких температурах. Чем ниже температура воздуха, тем энергичнее должны быть движения.

Применение воздушных ванн лучше начинать в теплые весенние или летние дни, на открытом воздухе, при температуре не ниже +20 градусов С. Продолжительность процедуры с 5 – 10 мин. ежедневно увеличивается на 3 - 5 мин и доводится до 30 - 50 мин. По мере привыкания к прохладному воздуху температуру можно постепенно снижать за счет более легкой одежды, выполнения двигательных действий в прохладное время (рано утром или вечером). Появление «гусиной кожи» свидетельствует о переохлаждении.

Воздушные ванны следует принимать в экологически чистых, озелененных участках. В санаториях, профилакториях, пансионатах устраивают специальные площадки (аэрации), оборудованные деревянными или матерчатыми навесами. Можно принимать воздушные ванны и под кронами деревьев, на открытых верандах. Прием воздушных ванн проводится и в помещении, однако при этом следует избегать сквозняков. Хороший закаливающий эффект дают занятия физическими упражнениями на воздухе или в хорошо проветриваемой комнате, при открытом окне или форточке. Ночной сон зимой при открытой форточке также является одной из форм закаливания холодным воздухом. При этом дыхание становится глубже, улучшается снабжение тканей и органов кислородом.

По мере адаптации организма к воздушным ваннам можно переходить к солнечным. Солнечная радиация - это мощный поток лучистой энергии в виде электромагнитных колебаний с различной длиной волны. Проходя через верхние слои атмосферы, он значительно изменяется в количественном и качественном отношении вследствие поглощения солнечных лучей слоем озона, водяными парами, газами. До поверхности Земли доходят 59% инфракрасных лучей, 40% видимых и около 1 % ультрафиолетовых (Попов С.В., 1998). В промышленных городах в результате загрязнения атмосферы газами, пылью, дымом потери ультрафиолетовой радиации бывают особенно значительны (в 2 - 4 раза выше, чем в чистой атмосфере). Солнечная радиация оказывает благотворное влияние на организм человека, улучшая обмен веществ, совершенствуя терморегуляцию. Закаливание солнцем увеличивает содержание эритроцитов и гемоглобина в крови, повышает фагоцитарную активность лейкоцитов, усиливает выработку антител.

Особенно благоприятное воздействие оказывают солнечные лучи на растущий организм, повышая защитные свойства кожи и стойкость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, способствуя образованию витамина D. У детей улучшаются пластические процессы в организме и тонус нервно-мышечного аппарата, повышается физическая работоспособность.

Однако закаливание солнечными лучами следует проводить достаточно осторожно, так как передозировка приводит к серьезным негативным последствиям, вплоть до солнечного удара и ожога.

Загорать рекомендуется не раньше, чем через 40 - 50 мин после приема пищи. Наиболее благоприятное время для солнечных ванн в средней полосе России утром в 10 -12 ч и вечером в 16-18ч, в южной - в 9-10 и в 17 -19ч. Температура воздуха в тени должна быть не ниже 18 – 20 градусов и не выше 32 градусов. Продолжительность первого сеанса не может превышать 10 - 15 мин. Затем ежедневно следует прибавлять по 5 - 10 мин., доводя общую продолжительность до 40 - 60 мин. Особенно чувствительны к солнечным лучам дети. Чем меньше возраст, тем более осторожно и постепенно нужно осуществлять процесс закаливания. Детская кожа очень чувствительна к колебаниям температуры, не имеет подкожного жира, быстрее обгорает на солнце. Для детей более целесообразно периодически менять пребывание на солнце и в тени. Им лучше всего загорать в движении, в процессе подвижных игр, в сочетании с купанием.

Взрослым следует постоянно наблюдать за реакцией детей на солнечное облучение, в случае необходимости сокращать время пребывания на солнце, заменяя солнечные ванны воздушными. Надо предохранять голову ребенка от перегревания, которое может вызвать солнечный удар, нарушающий кровообращение ткани мозга. При появлении признаков передозировки солнечного облучения (озноб, кожные ожоги, слабость, головные боли, нарушение сна) прием солнечных ванн должен быть прекращен.

Очень эффективным способом закаливания является использование водных процедур. К ним относятся: обтирание, душ, обливание, купание и плавание. Начинают закаливание с обтирания, при этом температура воды не должна вызывать неприятные ощущения. Если после первых обтираний человек чувствует прилив бодрости, следовательно, ему нужно продолжить эти занятия, постепенно увеличивая их продолжительность и снижая температуру воды. Вместе с тем, нельзя доводить снижение температуры воды до крайних

показателей. Не каждый организм положительно реагирует на резкое снижение температуры, так как оно вызывает сужение сосудов и оказывает негативное влияние на характер кровообращения. Последовательность обтирания: руки, шея, грудь, живот, спина, ноги. Охлаждение ног у незакаленных людей сопровождается развитием рефлекторного насморка. Если после 3-дневного закаливания (обливания ног) подобная реакция на охлаждение не наблюдается, это говорит о привыкании к холодным раздражителям, следствием чего является устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям верхних дыхательных путей. В теплое время года для закаливания эффективно купание в открытых водоемах (река, озеро, море). Взрослые должны помочь детям освоить начальные этапы плавания. Обучение следует начинать с игр на воде, на неглубоком месте. Рекомендуется, например, игра «пятнашки с приседанием» (нельзя пятнать того, кто присел), «наступление» (брызгать водой, хлопая ладонями по воде, проигрывает тот, кто первый побежит или отвернется). Чтобы дети погружались в воду без страха, предлагается упражнение «пузыри» (войдя в воду по пояс, ребенок делает вдох, приседает, касается руками дна, опускает голову в воду и выдыхает воздух; на поверхность с бульканьем выскакивают пузыри, повторяется несколько раз). Когда дети привыкнут к воде, можно переходить к более сложным упражнениям, сначала при глубине по пояс, а потом - по грудь. Обучение проводится при поддержке детей взрослыми. Длительность пребывания в воде зависит от самочувствия купающихся и составляет в первые дни 2 - 5 мин, в последующие - не более 10 - 20 мин. Более длительное купание может привести к переохлаждению организма. Такую же последовательность в купании и плавании должны соблюдать и взрослые. Абсолютным противопоказанием к купанию в открытых водоемах являются болезни сердца, анемия и упадок сил, эпилептические припадки, а также недавно (в течение 1 -2 месяцев) перенесенные острые детские болезни.

Одним из результативных способов закаливания является хождение босиком. На подошве стопы расположено большое количество

терморцепторов, особенно холодových. При правильной методике закаливания при хождении босиком достигается высокий положительный результат. Это связано с тем, что раздражение активных точек при ходьбе без обуви активизирует защитные силы организма, повышает его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе и к переохлаждению. Рекомендуется следующая методика закаливания при ходьбе босиком. Первые 2 недели выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику и динамические паузы в носках. Затем занятия физическими упражнениями проводят босиком. После завершения активной физической деятельности ноги моют теплой водой и растирают жестким полотенцем. Через 1 - 2 месяца выполнение физических упражнений дополняется ходьбой босиком по квартире, в первую неделю утром и вечером по 5 -10 мин (в холодное время года). Летом полезно хождение босиком по земле. Ежедневно прибавляя по 2 - 3 мин, можно довести общее время ходьбы до 1 ч. Рекомендуется постепенно заменить теплые ванны контрастными, опуская поочередно ступню в горячую (42 – 48 градусов) и холодную (18 – 20 градусов) воду. Заканчивается процедура использованием горячей воды с последующим массажем подошв ног после их тщательного вытирания. Примерно через 2 месяца контрастные перепады температуры воды следует увеличить за счет доведения холодной воды до более низких температур (3 - 50). В этом случае человек практически готов к ходьбе босиком по снегу и льду. Методика подготовки к хождению без обуви в любое время года имеет круглогодичный характер. Начинать занятия рекомендуется в теплое время года при хорошем самочувствии. В случае простудных заболеваний, их надо сначала полностью излечить и только после выздоровления приступить к закаливанию. Хождение босиком является также профилактическим средством от плоскостопия.

Одним из очень эффективных и сложных методов закаливания является купание в проруби (моржевание). Температура ледяной воды находится в пределах от 0 до 4 градусов. Воздействие на тело ледяной воды в течение

нескольких секунд, имеет слабый закаливающий эффект. В зависимости от возраста и состояния, продолжительность купания в проруби - от 30 с до 3 мин. Данный вид закаливания не рекомендуется для детей младшего возраста. Дозировка купания в ледяной воде определяется индивидуальными особенностями, а именно: общим самочувствием, физической подготовкой, массой тела и др. Важно учитывать специфическую реакцию организма на воздействие сильного холода. Если при погружении в прорубь покраснения кожи не произошло, длительность пребывания в воде можно увеличить. При покраснении кожи рекомендуется выходить из воды, не дожидаясь появления синюшных пятен. При моржевании нужно оберегать голову от охлаждения. Для этого надевают резиновую шапочку, и погружение в прорубь с головой ограничивают 5 - 10 с. При появлении боли в висках или в затылочной области плавание рекомендуется прекратить. Заканчивают зимнее купание в состоянии легко озноба. Разогревание тела осуществляется энергичными движениями без использования полотенца. Это связано с тем, что растирание полотенцем способствует существенному повышению температуры кожи, что снижает эффект закаливания. При зимнем плавании нужно помнить, что мокрое тело отдает тепло в 4 раза быстрее. Особенно усиливает теплоотдачу ветер, так как в ветреную погоду быстрее испаряется влага, способствующая переохлаждению. Специальные исследования (Сыч В.Ф., 1998) показали, что кратковременные купания с перерывами в течение одного занятия эффективнее одного купания такой же продолжительности. Это связано с тем, что теплоотдача в первую минуту по своему объему соответствует потере тепла в течение последующих 3 мин. Поэтому при двух погружениях в прорубь длительностью по 1 мин, тепла теряется в 1,5 раза больше, чем во время пребывания в ледяной воде в течение 2 мин, если второе купание следует после восстановления исходной температуры тела.

*Итак, закаливание представляет собой довольно длительный процесс, осуществляемый в соответствии с принципами постепенности, доступности, систематичности. Попытки его форсировать, стремясь*



быстрее приобрести красивый загар или дольше находиться в воде, чтобы скорее научиться плавать, как правило, приводит к отрицательным последствиям. Чем большее воздействие на организм оказывает та или иная процедура, тем более длительное приспособление должны пройти физиологические системы организма. *Закаливание, так же как, и занятия физическими упражнениями, следует осуществлять в течение всего года, так как перерывы сводят к минимуму все положительные перестройки организма, и человеку придется начинать все сначала.*

*Итак, осознав значимость постоянной физической нагрузки и закаливания, научившись начинать каждый новый день с активных двигательных действий, человек постепенно сформирует в себе потребность осознанно и целенаправленно заниматься оздоровлением организма.*

Целебное воздействие закаливания и физических упражнений не ограничивается эффектом ускорения выздоровления после конкретного заболевания. Систематические оздоровительные тренировки благотворно влияют на все физиологические системы. Движения, являясь важнейшим естественным фактором развития и совершенствования здорового организма, могут по своему воздействию заменить любое лекарство.

## **VIII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Одно из сторон развития личности является физическое развитие, которое самым непосредственным образом связано со здоровьем человека. Здоровье - это физическая, гигиеническая, душевная, социальная культура человека.

Охрана здоровья учащихся, его укрепление составляют предмет особой заботы тренера-преподавателя. Деятельность тренера-преподавателя, направленная на укрепление здоровья учащихся, на развитие качеств личности и потребности в физическом совершенстве составляет содержание физического воспитания, что при определенных условиях обеспечивает

учащимся физическое развитие. Понимание общей цели физического воспитания, как сохранение и укрепление здоровья учащихся, позволяет более целенаправленно выстраивать работу по физическому воспитанию, осознанного отношения к своему здоровью, понимать, что среди потребностей витальных и социальных потребность в здоровье, а отсюда и в здоровом образе жизни должна быть первичной.

Нужно научить учащихся любить себя. Любовь к себе рождает самоуважение, самолюбие. Уважение и любовь к себе является положительными чертами, стимулирующими развитие. А развитие происходит в том случае, если тренер-преподаватель, помогая личности складываться, разумно уравнивает любовь учащегося к себе с любовью и уважением к другим. И снова мы видим, как тесно связано физическое воспитание с воспитанием нравственным.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий учащихся. При этом тренер-преподаватель (педагог) должен понимать, что направленное влияние на развитие личности воспитанника лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы не правильно из того делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был, вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя (педагога), от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к учащимся;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Методы воспитания можно сгруппировать в систему *методов убеждения и методов приучения*.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

требования

- должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- должно быть ясным и недвусмысленным;
- должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива;
- быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;

контроль

- не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- не должен ограничиваться лишь внешней критикой поведения, он призван вскрывать причины;
- побуждать учащихся к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Фиксация положительных и отрицательных особенностей развития учащихся и коллектива – опорный пункт для необходимых изменений воспитательных ситуаций.

В воспитательной работе использовать педагогические правила поощрения и наказания. Учащихся следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку. Особенно стимулирует похвала

в присутствии всего коллектива. Поощрение и наказание способствуют полноценному развитию личности учащегося.

В спорте используют различные методические *формы убеждения*: беседа, дискуссия и др.

Одной из форм является агитационная работа: различные стенды с фотографиями сильнейших лыжников с итогами соревнований по лыжному спорту, туристические походы, широкая разъяснительная работа и агитационная работа.

- Оформление фотовитрин, посвященных важнейшим событиям в лыжном спорте: Олимпийским играм, чемпионатам Мира и первенствам страны, соревнованиям другого ранга, фоторепортажи (фотогазеты) о секционной жизни и городских, районных соревнованиях по лыжам, таблицы (протоколы) с личными и командными результатами соревнований, классификационные нормативы на различные дистанции по лыжным гонкам, демонстрация учебных кинофильмов, видеофильмов о лыжном спорте; чтение лекций, приглашение сильнейших спортсменов города и области, ветеранов лыжного спорта с тематикой :
  - о героизме советских лыжников в боях за Родину в Великой Отечественной войне,
  - об успехах лыжников на Олимпийских играх и других международных соревнованиях,
  - о достижениях сильнейших лыжников секции,
  - об истории развития лыжного спорта,
  - о значении лыжного спорта в укреплении здоровья, физическом развитии и закаливании организма,
  - в подготовке к труду и обороне Родины,
  - и т.д.
- Большое значение в привлечении к занятиям на лыжах и привлечении устойчивого интереса к лыжному спорту имеет организация массовых зимних праздников и спортивных вечеров, показательных выступлений.

Спортивно-массовые мероприятия по лыжам имеют важное значение, т.к. снежный покров в нашей области лежит большую часть учебного года. Спортивно-массовая работа в основном проводится в выходные дни и каникулярное время. Основными формами этой работы являются прогулки, экскурсии, туристические походы, соревнования, различные зимние спортивные праздники на лыжах (эстафеты, игры, соревнования), дни здоровья.

При подготовке и проведению походов на лыжах воспитываются морально-волевые и физические качества, осваиваются морально-волевые и физические качества, осваиваются прикладные навыки, жизненно необходимые будущим защитникам, солдатам Вооруженных Сил.

Нравственно-патриотическая работа в секции ведется с привлечением ветеранов спорта, ВОВ, ведущих спортсменов области, города с циклом бесед, встреч, лекций.

В центре *методов приучения* находятся соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования.

Следующий *метод – поручение*. Тренер-преподаватель может дать учащемуся срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности.

Успешность применения методов воспитания зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя (педагога), степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

## **IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.**

### Методическое и дидактическое обеспечение.

Методическая литература из личной библиотеки тренера-преподавателя по всем темам программы и публицистическая литература.

- конспекты занятий;
- слайды, плакаты, видеоматериалы по технике передвижения, лыжных ходов и т.п.;
- видеоматериалы по программе (выступления спортсменов различного уровня на соревнованиях различного ранга: объединения, района, города, области, региона, России, международные);
- плакаты, слайды по технической подготовке лыж (парафины, мази и т.п.);

Для реализации программы необходимо дидактическое обеспечение:

- медицинская аптечка, библиотека первой медпомощи;
- правила соревнований;
- Спортивный инвентарь:
  - Классический ход:
    - Лыжи,
    - лыжные палки,
    - лыжные ботинки.
  - Коньковый ход:
    - Лыжи,
    - Лыжные палки,
    - Лыжные ботинки.
- Мази, парафины, щетки, утюги, и т.п.;
- Скакалки,

- лыжные амортизаторы,
- мячи (волейбольные, футбольные),
- гантели;
- Лыжероллеры,
- Секундомеры,
- Скамейки гимнастические,
- Стол для настольного тенниса, ракетки, теннисные шарики.

#### Инструментарий оценивания

- контрольные УТЗ;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- тестовые и опросные (устные) задания по практической и теоретической части программы;
- опросы родителей, учащихся.

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детей*

*«Центр внешкольной работы» г. Челябинска*

454038, Челябинск, ул. Пятницкого, 6

тел.: (8-351)721-73-11; e-mail: mydod.cvr@gmail.com

**Образовательная программа  
«Юный лыжник»**

**3 МОДУЛЬ – для одаренных детей**

*возраст 8-18 лет*

*срок реализации 5 и более лет*

*Сорокин Александр Алексеевич*

Тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории,  
Отличник физической культуры,  
Мастер спорта по лыжным гонкам

**Челябинск, 2019**



Программа дополнительного образования детей «Юный лыжник» - 3 модуль для одаренных детей - предназначена для учащихся обладающим ярко выраженными спортивными и физическими качествами. Формой проведения занятий по программе являются учебно-тренировочные занятия:

- Факультативные занятия - 2 раза в неделю по 2 часа (72 ч. в год).  
Занятия проводятся индивидуально, по индивидуально разработанным планам (индивидуальным образовательным маршрутам учащегося).
- Индивидуальные занятия с одаренными учащимися –2 раза в неделю по 2 часа (72ч. в год)  
Занятия проводятся по индивидуально разработанным планам.

**Задачи и преимущественная направленность:**

- совершенствование техники лыжных ходов,
- развитие специальных силовых качеств,
- совершенствование стрелковой подготовки,
- развитие всесторонней физической подготовки, развитие силовой выносливости, специальной выносливости
- развитие и воспитание черт спортивного характера, формирование должных норм общественного поведения, здорового образа жизни.

Поэтапная индивидуализация юных спортсменов означает целенаправленную реализацию способностей и возможностей детей на основе учёта индивидуальных особенностей личности. На опыте работы в детском спортивном клубе выделяется три ступени поэтапной индивидуализации:



- **1 ступень** – индивидуализация процесса обучения при овладении общими технико-тактическими основами;
- **2 ступень** – индивидуализированное воздействие на подтягивание «слабых» сторон во всех разделах спортивной (ОФП, СФП) подготовки;
- **3 ступень** - углубленная индивидуализация на основе акцентированного совершенствования «сильнейших» параметров спортивной деятельности и компенсационного воздействия на «отстающие» звенья подготовки.

В практической учебно-тренировочной работе поэтапная индивидуализация осуществляется путем разработок специальных, сугубо индивидуальных упражнений для обучения и совершенствования, индивидуальных критериев (контрольных нормативов) комплексного педагогического контроля.

Наибольшую сложность практическая реализация представляет на 3-ей ступени. На этом этапе учащийся чаще всего тренируется в команде «ведущих», где подготовка носит более интенсивный характер.

■ На данной ступени целесообразны две формы работы:

- ◆ 1). Сугубо индивидуальная работа типа «тренер-учащийся (спортсмен)»,
- ◆ 2). Так называемая индивидуализированная форма подготовки перспективных, одаренных воспитанников-спортсменов по углубленной программе спортивной подготовки.

Суть индивидуальных и факультативных занятий заключается в том, что создается объединенная группа перспективных «ведущих» учащихся в зависимости от возраста, функционирующая 2-3 раза в неделю. Тренировки ведутся по 5-6 общих программных упражнений чередуются с индивидуальной работой типа «тренер-учащийся (спортсмен)».

### Взаимодействие

<u>Тренер-преподаватель</u>		<u>Учащийся</u>
5. создает модель общей и специальной подготовки воспитанника.		6. Знакомится с организационной формой занятия.
6. Дает задание на занятие (комплекс упражнений).		7. Изучает задание и способ их выполнения.
7. Знакомит с организационной форма занятий и программой действий.	↔	8. Выполняет действия по заданной программе в указанном интервале времени и пространства.
8. Управляет учебно-тренировочным, воспитательным процессами и контролирует воспитанника, исправляет и помогает исправить ошибки воспитанников.		9. Ведет устный и письменный учет выполненной работы (дневники).
		10. Контролирует приспособление организма к нагрузке.

Здесь следует подчеркнуть: планирование объема и интенсивности осуществляется строго индивидуально, в зависимости от уровня ОФП, стажа занятий, динамики развития организма (биологического возраста) и других особенностей развития. Общий объем и объем скоростных упражнений в этом

случае могут быть несколько выше, чем у среднестатистического занимающегося (за основу могут быть взяты утвержденные программы для ДЮСШ). Задачи подготовки и достижений спортивных результатов в соответствии с возрастом и биологическими законами развития организма решаются не только постепенным ростом объема и интенсивности нагрузок, но и системой рационального планирования и сочетания различных по направленности нагрузок в соответствии с возможностями юных лыжников на каждом конкретном занятии, в каждом микро-и мезоцикле, а также в годичном цикле календаря соревнований. И следует подчеркнуть, что все это должно быть связано с перспективным планированием и достижением наивысших результатов в старшем и зрелом возрасте. Принцип индивидуализации должен реализовываться во всех возрастных группах, начиная с первых лет занятий спортом, несмотря на трудности, возникшие при этом. Помимо этого километраж (объем) нагрузки зависит от сложности рельефа трасс, где проходят тренировки, качества инвентаря и смазки, применяемых способов передвижения (классические ходы или коньковые). Все это необходимо учитывать при планировании нагрузок и подготовки учащихся-спортсменов.

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детей*

*«Центр внешкольной работы» г. Челябинска*

454038, Челябинск, ул. Пятницкого, 6

тел.: (8-351)721-73-11; e-mail: mydod.cvr@gmail.com

**Образовательная программа  
«Юный лыжник»  
авторская педагогическая разработка**

**4 МОДУЛЬ (адаптированный)**

=

*для детей с ограниченными возможностями здоровья VIII вида  
(с глубокой умственной отсталостью)*

*возраст 11-18 лет  
срок реализации 5 и более лет*



*Сорокин Александр Алексеевич*  
Тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории,  
«Отличник физической культуры»,  
Мастер спорта по лыжным гонкам

**Челябинск, 2019**

## Пояснительная записка

### *Актуальность.*

Отношение к людям с ограниченными возможностями служит индикатором развитости общественного сознания. В последние годы в нашей стране это отношение несколько улучшилось. Однако, все еще сохраняется положение изоляции детей и людей с нарушениями здоровья и отсутствуют благоприятные условия для социальной интеграции их в различные социальные структуры.

Согласно исследованиям, организованным Программой ООН, в результате заболеваний, увечий, травм, полученных на производстве, в быту, в транспорте или криминогенной обстановке, воздействия экологических катастроф и военных действий ежедневно число людей с глубоким или средним нарушением организма увеличивается в мире в среднем на 23 тысячи. Особую тревогу на этом неблагоприятном фоне вызывает рост числа детей с умственной отсталостью. Всемирная организация здоровья считает, что в экономически развитых странах частота умственной отсталости составляет 1-5%. Аналогичные данные представлены по России. Проблема умственной отсталости занимает видное место в социальной педагогике, психологии и других науках.

Замкнутость системы образования умственно отсталых детей стенами школ-интернатов, детских домов ограничивает достижение цели коррекционного образования - социальной адаптации (Н.Н.Малофеев [1996]). Наихудший прогноз социальной адаптации отмечен у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (И.М.Бгажнокова, Н.А.Гамаюнова [1997]). Компенсировать замкнутость системы специального (коррекционного) образования умственно отсталых воспитанников (школьников) возможно посредством организации для них дополнительной формы физкультурного образования. Дополнительные физкультурные занятия позволят улучшить социально-трудовую адаптированность умственно отсталых воспитанников (школьников).

Международное спортивное движение *«Спешиал Олимпикс Интернэшнл»* обеспечивает лицам с умственной отсталостью условия для занятий спортом и физической культурой с раннего возраста и до глубокой старости. Это спортивное движение является доступным и постоянно совершенствуется. В рамках движения реализуются различные спортивные программы, ориентированные на лиц с умственной отсталостью разных уровней возможностей и дающие возможность любому, кто пожелает найти свой интерес в этом движении. Закон РФ «Об образовании» нацеливает образовательные учреждения на обеспечение условий каждому ребенку для развития. Особую социальную и педагогическую значимость приобретает работа с детьми, имеющими нарушения в развитии.

По данным многочисленных исследований (Баряева Л.Б., Горская И.Ю., Иванов Е.С., Лебединский В.В., Розанова Т.В., Пономаренко З.А., Черненко Т.Е. и др.) аномальное развитие отражается на особенностях поведения,

приводит к дефициту естественных потребностей в движении, игре, общении, затрудняет процесс обучения, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания ребенка. Л.С. Выготским выдвинут принцип, суть которого заключается в том, что педагогическое воздействие должно быть направлено не только на преодоление, сглаживание, выравнивание или ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств. Поэтому важным концептуальным положением данной программы является взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности, целенаправленного формирования личности ребенка, коррекции, развития его способностей, сенсорных систем, психики (внимания, восприятия, памяти, эмоций, мышления, речи), общения, мотивов, интересов, потребностей и самовоспитания.

Лыжные гонки являются одним из видов деятельности, влияющим на адаптацию людей с умственной отсталостью в социальной среде. Недостаточно методик по лыжной подготовке, способствующих коррекции недостатков основных жизненно важных движений и социальной адаптации молодого поколения. Лыжные гонки как вид спорта включают взрослеющую личность в процесс социализации с помощью мотивации действий, воспитания уверенности и социальной активности. Лыжная подготовка имеет большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, так как учебно-тренировочные занятия проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления, закаливания организма. Передвижение на лыжах способствует развитию костно-мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, усиливает обмен веществ. А также развивает у спортсменов силу, ловкость, выносливость, координацию, равновесие, воспитывает смелость, находчивость, улучшает пространственную ориентировку. При наличии определенных условий лыжными гонками могут заниматься люди с ограниченными возможностями, в том числе и с умственной отсталостью и глубокой умственной отсталостью.

Анализ научно-методической литературы показал, что изучению вопросов развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста посвящены работы многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкина, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.). Особенно благоприятным для развития физической активности детей с умственной отсталостью является применение физических упражнений, направленных на формирование координационных способностей. Ценность координационных упражнений для таких детей представляет то, что они влияют на все сферы их жизнедеятельности. Именно поэтому с помощью физических упражнений с координационной направленностью у ребенка с умственной отсталостью повышается умственная активность, мотивация, внимание, а, следовательно, познавательная деятельность в целом.

## Цели и задачи

### *Назначение программы:*

- Помочь детям (подросткам от 11 до 18 лет) с ограниченными возможностями успешно адаптироваться в социуме в контексте физической культуры и спорта:
  - адаптивное физическое воспитание детей и подростков с ограниченными возможностями (умственной отсталостью),
  - поиск эффективных методик развития их двигательной сферы,
  - коррекция двигательных действий и повышения уровня развития физических качеств,
  - развитие уровня их двигательных умений и навыков,
  - формирование координационных способностей детей и подростков с умственной отсталостью, занимающихся лыжными гонками.

Исправление нарушений моторики и расширение двигательных возможностей умственно отсталого ребенка являются главными условиями подготовки его к жизни, степень развития физических качеств играет важную роль в их социальной адаптации и, в последующем, к физическому труду.

- Предлагаемая программа рассчитана на воспитанников с ограниченными возможностями (с умственной отсталостью, с глубокой умственной отсталостью).

*Цель программы:* Создать условия детям (воспитанникам) с ограниченными возможностями для систематических занятий спортом (лыжными гонками). Повышение уровня физической подготовленности детей с умственной отсталостью, занимающихся лыжными гонками, путем улучшения их координационных способностей.

### *Задачи:*

1. Пропаганда здорового образа жизни и спорта.
2. Разносторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья детей и подростков с умственной отсталостью.
3. Развитие физических качеств.
4. Повышение физической работоспособности и развитие основных двигательных качеств.
5. Привитие устойчивого интереса к различным формам занятий на лыжах.
6. Привлечение к систематическим занятиям лыжным спортом.
7. Обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах.
8. Овладение теоретическими занятиями.
9. Воспитание волевых качеств воспитанника.
10. Закаливание – повышение адаптации организма воспитанника (спортсмена) к внешним условиям среды обитания.
11. Социальная адаптация воспитанника (спортсмена) с ограниченными возможностями.



12. Формирование у детей и подростков валеологической и экологической культуры.

***Новизна программы.***

1. Введение в систему педагогической коррекции умственно отсталых детей и подростков адаптированной программы дополнительного физкультурно-спортивного образования "Юный лыжник», как наиболее оптимального варианта организации дополнительной формы физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков, а так же повышение уровня развития двигательных качеств, будет стимулировать у занимающихся способности к восприятию педагогических воздействий.

2. Методологический подход данной программы, основанный на положении отечественного дефектолога Л.С.Выготского о том, что "... при воспитании и обучении аномального ребенка нельзя замыкать его стенами специальных учреждений, но воспитывать и обучать его следует среди себе подобных". При соблюдении этого положения процесс педагогической коррекции будет максимально эффективным. Организация дополнительного физкультурного образования для умственно отсталых детей и подростков позволит частично компенсировать недостаток действующей системы специального образования - ее замкнутость.

3. Инновационный подход программы заключался в соединении традиционных форм обучения с методикой двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей. Это позволяет активизировать как процесс биологического развития ребенка, так и его социальной адаптации.

*Теоретическая значимость программы* заключается в разработке теоретических основ дополнительной формы физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков, что позволяет составлять другие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

В основу методики, предлагаемой в программе для формирования координационных способностей детей с умственной отсталостью, была положена методика А.В. Корнева для коррекции двигательных действий детей с умеренной степенью умственной отсталости. Суть предлагаемой методики – использование комплекса упражнений игровой направленности, выполняемых из различных исходных положений тела в пространстве всеми звеньями опорно-двигательного аппарата занимающегося ребенка.

## **I. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Программа разработана с учетом индивидуальных особенностей и потенциала детей и подростков с ограниченными возможностями.

2. В содержании программы многолетней подготовки по лыжным гонкам детей и подростков с ограниченными возможностями включены не только обучение основам данного вида спорта (передвижению попеременным двушажным ходом, одновременно одношажным и бесшажным ходами,

поворотам, преодолению спусков и подъемов) и разносторонняя физическая подготовка. А также психологическая подготовка воспитанника (спортсмена).

Реализация программы предполагает не только коррекционно-развивающую направленность педагогической деятельности, но и активную соревновательную деятельность воспитанника (спортсмена), имеющего ограниченные возможности, на лыжных состязаниях различного уровня.

Исходным условием образовательного процесса является комплексная медико-психолого-педагогическая характеристика воспитанника как объекта педагогического воздействия. На диагностической основе подбираются индивидуальные адекватные средства, формы, методы, приемы обучения, воспитания, коррекции и развития. Определяется оптимальная нагрузка, контролируется состояние воспитанника (спортсмена).

Воспитанники, в процессе освоения программы, смогут принимать активное участие в соревнованиях по лыжным гонкам в рамках Специальной Олимпиады различного уровня среди людей с ограниченными возможностями ( в совей категории).

Учитывая индивидуальные особенности воспитанника (спортсмена) с ограниченными возможностями, его физиологическое и психологическое состояние, спортивная подготовка занимает пять лет.

Комплектование групп проводится в начале учебного года – в сентябре. Однако, учитывая сезонность занятий лыжным спортом, целесообразно еще в январе-марте проводить подготовительную работу, отбор, добор детей и подростков, изъявивших желание заниматься лыжами.

### **Пятигодичный цикл подготовки по лыжным гонкам воспитанников (спортсменов) с ограниченными возможностями.**

#### *Цели и задачи:*

- 1-й год** – обучение циклическим навыкам по ОФП (правильное выполнение упражнений, направленность и специфичность физических упражнений направленных на развитие координационных способностей), сезонность выполнения упражнений, закаливание. Ознакомление с лыжными ходами (классическим, коньковым).
- 2-й год** - обучение воспитанников (спортсменов) более сложным движениям по координации, общефизическим упражнениям и специальным упражнениям лыжника–гонщика: технике хода классического, изучение конькового хода, закаливание.
- 3-й год** – воспитание двигательных качеств в процессе выполнения физических упражнений, изучение техники классического хода, за счет увеличения силовой подготовки ОФП, так же в течение всего сезона увеличение времени на изучение техники

- передвижения коньковым ходом, закаливание. Участие в соревнованиях районного, городского уровня.
- 4-й год –** совершенствование двигательных качеств в процессе выполнения физических упражнений, усовершенствование техники классического хода, за счет увеличения силовой подготовки ОФП, так же в течение всего сезона увеличение времени на изучение техники передвижения коньковым ходом, закаливание. Участие в соревнованиях районного, городского уровня. Полноценная подготовка лыжника гонщика с годовым индивидуальным планом подготовки. Участие в соревнованиях районных, областных, региональных, российских.
- 5-й - год** совершенствование двигательных качеств в процессе выполнения физических упражнений, усовершенствование техники классического хода и техники передвижения коньковым ходом за счет увеличения силовой подготовки ОФП в течение всего сезона, закаливание. Участие в соревнованиях районного, городского уровня. Полноценная подготовка лыжника гонщика с годовым индивидуальным планом подготовки. Участие в соревнованиях районных, областных, региональных, российских.

### **План годовой подготовки в 1-ом сезоне ( 1-й год)**

#### Задачи:

1. развитие разносторонних физических возможностей организма воспитанников (спортсменов);
2. укрепление здоровья, закаливание и устранение недостатков физической подготовленности;
3. создание двигательного потенциала;
4. формирование устойчивого интереса у воспитанников (спортсменов) к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.

Разносторонняя подготовка на этом этапе при небольшом объеме специальных упражнений благотворно сказывается на процессе и результатах спортивной подготовки, чем специализированная подготовка. Воспитанники (спортсмены) одновременно должны осваивать технику многих специально-подготовительных упражнений. Особое внимание на этапе подготовки нужно обращать на развитие быстроты, координационных способностей. Тренеру необходимо очень аккуратно подойти к тренировочному сезону в виде нагрузок, отдыха, скорости, исключая очень сильные психологические сдвиги спортсмена.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Оздоровительное значение физических упражнений при занятии лыжным спортом определяется многими факторами, в частности состоянием здоровья,

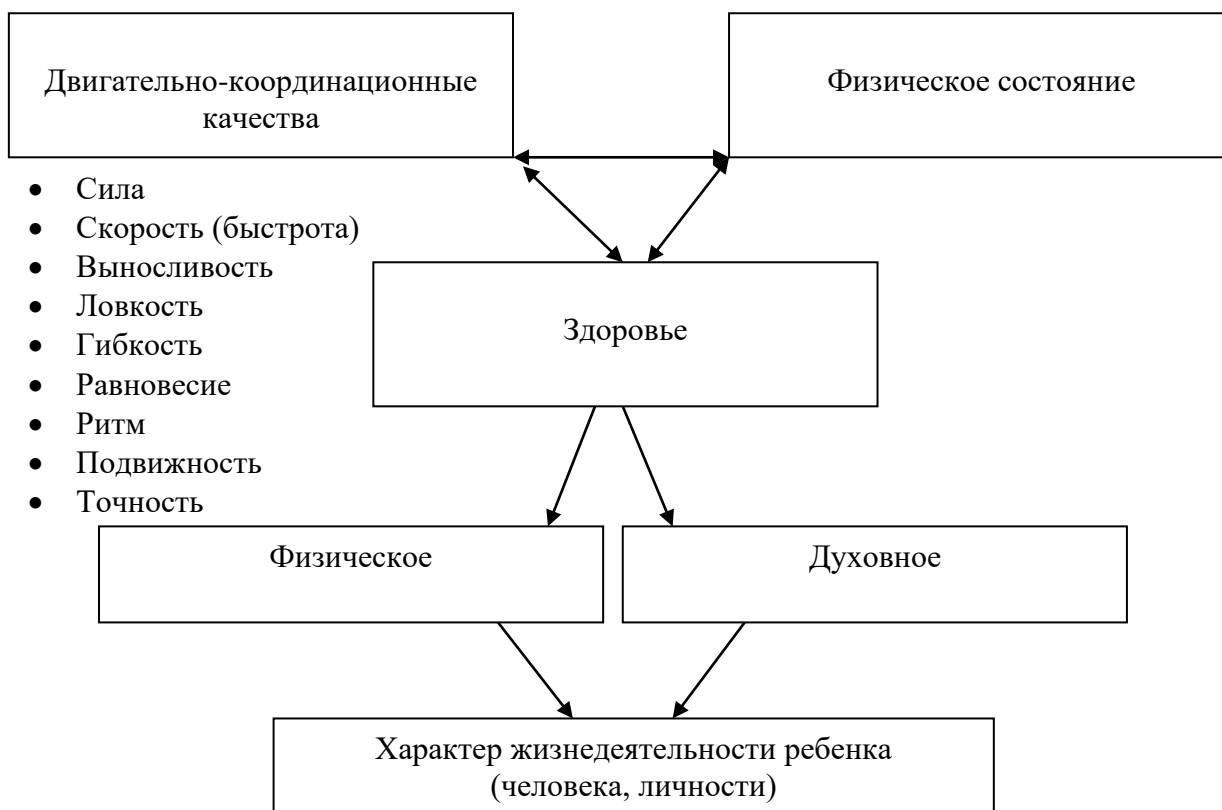
правильной ориентацией в выборе двигательных действий, направленных на улучшение функционального состояния основных физиологических систем, уровнем развития двигательно-координационных качеств, характером и особенностями профессиональной деятельности, а также склонностями, интересами, социально-экономическими условиями жизни.

Важными вопросами, заслуживающими внимание, являются: количество занятий в неделю и их продолжительность, время дня, конкретный выбор двигательных действий, вопросы контроля и самоконтроля, регулирование физической нагрузки, приемы и средства восстановления.

Здоровье (физическое и духовное) определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности.

***Чем лучше показатели здоровья, тем лучше физическое состояние человека, тем выше уровень двигательно-координационных качеств и наоборот: чем выше уровень двигательно-координационных качеств, тем лучше физическое состояние человека, а следовательно, и его здоровья.***

Определяющий уровень развития двигательно-координационных качеств характеризует функциональное состояние организма и является важным показателем здоровья.



Занятия физическими упражнениями (двигательная активность) значительно расширяют физический и духовный мир, являются прекрасным средством для общения, средством установления культурных и деловых

контактов, разнообразят жизнь человека, делая ее более насыщенной, разнообразной и эмоциональной. Двигательная деятельность (физические упражнения) создают условия для социального воспитания личности: сплочение семьи, преемственности поколений, объединения людей разного возраста, интересов на игровых и спортивных площадках, бассейне, лыжне, стадионах, в объединениях, студиях, клубах, дворцах и др.

Учебно-тренировочный процесс заключается в соединении традиционных форм обучения с методикой двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей, суть, которой - использование комплекса упражнений игровой направленности, выполняемых из различных исходных положений тела в пространстве всеми звеньями опорно-двигательного аппарата занимающегося воспитанника (спортсмена).

*Достоинства методики являются:*

- универсальность относительно места и времени применения;
- базирование на игровом методе – способе овладения знаниями, умениями, навыками, основанном на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности.

Этот метод можно использовать наряду с другими методами проведения тренировочных занятий, так как в процессе игры вызываются положительные эмоции, защищающие детей от умственных и психологических перегрузок.

*В комплексы вошли упражнения:*

- на ориентировку в пространстве;
- обще развивающие упражнения;
- на координацию движений;
- на расслабление мышц;
- способствующие нормализации тонуса и увеличения силы мышц;
- направленные на исправление качественных нарушений элементарных движений;
- подвижные игры.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий по 2 X 45 минут, 2 раза в неделю.

Каждое занятие состояло из 3 частей:

I часть – подготовительная;

II часть – основная;

III часть – заключительная.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия (10 мин):

1) Организация детей (1 мин).

2) Выполнение обще развивающих упражнений для подготовки организма к предстоящей нагрузке, так как усвоение двигательных действий связано с напряжением центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата и внимания (3 мин).

3) Упражнения в ходьбе, которые развивают координационные способности, пространственную ориентировку воспитанников (спортсменов), укрепляют мышцы стопы, оказывают общее воздействие на организм (4 мин).

4) Дыхательные упражнения. Особое внимание в упражнениях на дыхание уделяется полноценному вдоху через нос (воздух, проходя через носовые пазухи: согревается, увлажняется, обеззараживается и очищается) и активному выдоху через рот (2 мин).

Многочисленные нарушения в акте дыхания у детей с умственной отсталостью уменьшают их двигательную активность, а недостаток кислорода в организме (гипоксия) приводит к быстрому утомлению детей.

Основная часть учебно-тренировочного занятия (30 + 45 мин).

Специфика методики заключается в том, что формирование координационных способностей осуществляется путем применения подводящих и подготовительных упражнений к выполнению основных двигательных действий.

В процессе проведения занятий движения выполняются:

- отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата (кисть, предплечье, плечо,

локтевой сустав, голова, стопа, бедро, колено);

- из различных положений тела в пространстве (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на

боку и др.);

- с открытыми и закрытыми глазами.

Задания выполняются как произвольно, так и по сигналу различной природы и модальности (звуковому, световому, цветовому, тактильному). В занятия включаются доступные виды и формы двигательной активности, направленные на решение специфических коррекционно-развивающих, профилактических, лечебно-восстановительных, воспитательных и образовательных задач, обусловленных физическими и психическими отклонениями в состоянии здоровья воспитанников (спортсменов).

Отправной точкой в разработке индивидуальных маршрутов развития каждого воспитанника (спортсмена) и подбора средств и методов адаптивного физического воспитания являются показатели

медико-психолого-педагогической диагностики состояния здоровья, степени заболевания, особенности психофизического развития детей с умственной отсталостью. Игровая деятельность используется на всех занятиях, как средство и метод адаптивной физической культуры, способствующий комплексному решению задач психофизического развития и коррекции, психологической адаптации к условиям специализированного учреждения и формирования мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, как на занятиях, так и в свободное время.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (5 мин).

1) Специальные дыхательные упражнения и спокойная ходьба на координацию движений руками. Заканчиваются занятие упражнениями на расслабление, цель которых — обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это упражнения из исходных положений стоя, сидя или лежа.

Кроме того, используются такие упражнения, как потряхивание кистями рук, стопами ног, различные плавные движения руками и ногами из исходных

положений стоя, сидя, лежа на спине, стоя на коленях. Все движения выполняются медленно, иногда с закрытыми глазами.

2) Уборка инвентаря.

3) Подведение итогов.

Воспитанники (спортсмены) участвуют в спортивных состязаниях внутри учебно-тренировочной группы, специальных соревнованиях специализированного учреждения, олимпиадах по адаптивной физической культуре, входя в состав команды для умственно отсталых детей.

Занятия проводятся на свежем воздухе (в хорошую погоду), в зале (в непогоду). Одежда воспитанников: спортивная, согласно времени года и погодным условиям.

При обучении детей с умственной отсталостью необходимо пользоваться методами показа и рассказа, объяснять доступные им упражнения лаконично, просто, понятно.

Объяснение должно сводиться к названию конкретных действий, указанию на то, как их надо выполнять. Показ должен быть "зеркальным" и его следует сопровождать образным рассказом, акцентируя внимание на тех действиях, которые обеспечивают выполнение изучаемого материала. Дети склонны к подражанию, поэтому, обучая их целесообразно пользоваться методом имитации, методом "Делай, как я".

Изучаемые упражнения должны быть понятными и простыми для воспитанников (спортсменов). Упражнения не должны быть продолжительными, необходимы короткие паузы для отдыха, так как воспитанники (спортсмены) склонны быстро уставать. У воспитанников (спортсменов) с данной патологией двигательные навыки формируются медленнее, чем у нормальных сверстников, и часто удачное выполнение чередуется с неудачным. Чем сложнее по координации упражнение, тем четче выражен процесс скачкообразного становления двигательных навыков. Для быстрейшего формирования



двигательных навыков изучаемое упражнение необходимо повторять 6-8 раз в каждом занятии, в относительно постоянных условиях из одного и того же исходного положения в одном темпе по 2-3 раза в каждом подходе. Дети любят играть, поэтому рекомендуется определенное число упражнений приближать к играм или проводить в форме игры.

*Для успешного разучивания упражнений соблюдаются следующие дидактические положения:*

- занятия проводятся в хорошем психофизическом состоянии;
- нагрузка не должна вызывать значительное утомление, так как при утомлении снижается четкость мышечных ощущений, а в этом состоянии формирование координационных способностей плохо продвигается;
- интервал между повторениями отдельных упражнений должен быть достаточным для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей происходит в тесной связи с развитием других двигательных качеств.

*Обучение детей с умственной отсталостью новому навыку требует:*

- словесной инструкции;
- обязательного показа;
- совместного проговаривания, вплоть до использования метода пассивных движений;
- постоянной помощи и стимулирования из-за недостаточного уровня самоконтроля;
- сужение задач, в связи с замедлением темпов усвоения навыков;
- постепенное включение упражнений в различные ситуации (выполнение однотипных упражнений в разных ситуациях);
- поэтапное усвоение упражнений с постепенным усложнением приёмов их выполнения.

***Обучение строится по правилам: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному.***

При обучении сохраняется правильная последовательность объединения действий в целостные двигательные акты.

Процесс обучения направляется на повышение двигательной активности аномальных воспитанников (спортсменов) за счет включения в учебно-тренировочные занятия максимально возможных разнообразных движений, и поэтапное снижение роли тренера-преподавателя.

*Результаты и их обсуждение.*

Все воспитанники (спортсмены) проходят обследование (тестирование) уровня физической подготовленности до начала и после окончания учебного курса (года обучения), а так же в промежуточный период.

*Ожидаемый результат.*

Ожидается, что успешная реализация данной программы будет способствовать социализации и интеграции ребенка, имеющего нарушения в развитии, в обществе, удовлетворит его естественную потребность в движении, игре, общении, эмоциях, самоутверждении, признании, а также позволит применить полученный опыт в условиях повседневной жизни и на отдыхе.

Обучающиеся, в процессе освоения программы, смогут принимать активное участие в соревнованиях по лыжным гонкам в рамках Специальной Олимпиады различного уровня.

Ожидается положительная динамика освоения определенного объема двигательных умений и навыков, уровня координационных способностей воспитанников (спортсменов) с умственной отсталостью.

Формирование координационных способностей, оказывают положительное влияние на социализацию детей с умственной отсталостью, позитивно отражаются на успехах в бытовой сфере их жизнедеятельности:

- замкнутость
- конфликтность
- взаимопонимание
- дружелюбное отношение к окружающим
- дисциплинированность

- внимательность

- и т.д.

Учебно-тренировочный процесс выстраивается исходя из личностно-ориентированных особенностей воспитанников (спортсменов) и занятия по предложенной программе способствуют формированию у воспитанников (спортсменов) устойчивого интереса к процессу выполнения физических упражнений: (Опрос воспитанников)

- нравится – не нравится,

- интересно - не интересно,

- весело – не весело,

- охотно – не охотно ходят на тренировки, выполняют предложенные упражнения, задания.

*Заключение.*

Таким образом, реализация данной дополнительной образовательной программы оказывает позитивное влияние на психофизическое развитие и социальную адаптацию воспитанников (спортсменов) с умственной отсталостью, занимающихся лыжными гонками.

### Учебно-тематический план

#### Распределение учебных часов на 36 недель

<i>Год обучения групп</i>	<i>Неделя (ч)</i>	<i>Год (ч)</i>	<i>Наполняемость (чел.)</i>
1 год обучения	4	144	12-15
2 год обучения	6	216	10-12
3 год обучения	6	216	10-12
4 год обучения	6	216	8
5 год обучения	6	216	8

#### Примерное распределение учебных часов на 36 недель

<i>Содержание занятий</i>	<i>1 год обучения (ч)</i>	<i>2-3 год обучения (ч)</i>	<i>4-5 год обучения (ч)</i>
<u>1. Теоретическая подготовка</u>	20	26	26

1.2. <i>Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в мире. Перспективы подготовки юных лыжников на этапах углубленной подготовки.</i>	4	3	3
1.2. <i>Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, мази и парафины</i>	4	5	5
1.3. <i>Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спорт и здоровье. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма лыжника.</i>	5	8	8
1.4. <i>Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы методики тренировки лыжника</i>	7	10	10
<u>2. Практическая подготовка</u>			
2.1. <i>Общая физическая подготовка</i>	50	90	90
2.2. <i>Специальная физическая подготовка</i>	50	70	70
2.3. <i>Техническая подготовка</i>	24	30	30
	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
3. <u>Годовая нагрузка</u>			

### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом для детей с ОВЗ (умственно отсталым, глубоко умственно отсталым) такие же, как и при занятиях, другими видами спорта. Для того чтобы занятия на лыжах принесли большую пользу, нужно ходить на прогулки в любую погоду. Для детей с глубокой умственной отсталостью физические нагрузки увеличиваются постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц. Степень лыжной нагрузки обычно складывается из количества упражнений, скорости их выполнения и времени. Все эти факторы легко регулируются. Обучение ходьбе на лыжах эффективнее, если уже в осеннее время готовить учащихся с ОВЗ к этому движению. С целью улучшения координации движений учащиеся с ОВЗ упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической зоне проходят при температуре воздуха - 18-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет учащихся с ОВЗ, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, учащиеся с трудом удерживают равновесие, часто падают. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста учащихся и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных

ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется учащимся с ОВЗ как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что учащиеся с ОВЗ за несколько занятий, методом повторений запоминают и на уровне рефлексов довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения учащихся с ОВЗ (умственно отсталыми, глубоко умственно отсталыми) на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

На первых занятиях лыжным спортом разучивается техника лыжных ходов и основные виды движения. Лыжник учится двухшажному ходу: попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающих лыжников учат различным вариантам подъема на склон или спуску с него. Пологие подъемы преодолеваются обычно скользящим или ступающим шагом, крутые - "полуелочкой", "елочкой" или "лесенкой". При спуске со склона наиболее распространенным методом торможения является так называемый "плуг". Для преодоления препятствий начинающего лыжника учат применять прямое перешагивание или перепрыгивание с упором на палки.

К концу первого года обучения лыжной подготовки учащихся с ОВЗ (умственно отсталыми, глубокоумственно отсталыми) учащиеся освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело – относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Совершенствуется функция равновесия – одна

из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому учащиеся приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения – совершенствуется «мышечное чувство». Если с учащимися с ОВЗ работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме. В данной программе предлагается цикл занятий по обучению передвижений на лыжах, позволяющий каждому учащемуся с ОВЗ приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида.

Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей. По мере освоения учащимися с ОВЗ данного материала или в связи с погодными условиями возможно повторение проведенных занятий с частичным усложнением или добавлением дополнительных заданий и игр.

***Основные методы обучения детей являются:***

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь тренера-преподавателя;
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами. Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда учащиеся с ОВЗ не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу.

Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

***Выбор места для занятий.***

На первых этапах (годах) обучения передвижению на лыжах выбирается место, где можно проложить небольшую лыжню и где имеются небольшие горки с отлогими скатами. В дальнейшем следует проводить занятия на удлиненной лыжне (от 80 и более метров) и более крутых горках.

Первые 2-3 занятия (2 и последующего годов обучения) проводятся с целью восстановления навыка передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить учащихся принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание учащегося с ОВЗ (с ,глубокой умственной отсталостью) на предстоящем двигательном действии. Чтобы проверить готовность учащихся с ОВЗ к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду учащихся, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту учащихся. Построение проводится быстро и помогает организовать учащихся .

Когда учащиеся с ОВЗ освоят способы передвижения, научатся делать повороты, подниматься на небольшие горки и спускаться с них, необходимо проводить лыжные прогулки в лесу (лесополосе), выбирая средне пересеченную местность.

### ***Методика обучения***

Обучение учащихся с ОВЗ передвижениям на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала их учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднятие ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает



рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки на стадион, в лес. Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа).

***Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.***

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое “разогревание” организма. Предварительно “разогревание” позволяет учащемуся быстрее овладеть “чувство лыж” и “чувство снега”, является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует учащихся с ВОЗ, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. Например, после построения учащиеся оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер-преподаватель проводит с учащимися с ВОЗ небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением), «Веревочка» (бег, взявшись за руки), «След в след» (ходьба друг за другом), пробежка — 20—22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения учащихся с ОВЗ, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части учащиеся с ВОЗ первого года обучения ходят по лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым учащимся, за тренером-преподавателем, ходьба в различных направлениях. Занятие строится с учетом нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм учащегося с ВОЗ ( на начальном этапе обучения) дают спуски со склонов и игры лыжника: «кто скорее до флажка?», « Кто пройдет и не разу не упадет», «Кто не разу не

опустит руки» и др. Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Тренер-преподаватель учит учащихся с ОВЗ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, напоминает правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.).

### ***Содержание работы.***

- Формы работы.

Формы организации учащихся:

- Обучение детей ходьбе на лыжах
  - Физические упражнения. - Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры – эстафеты.
  - Свободное катание, лыжные прогулки
- Формы подведения итогов
    1. Проведение спортивных соревнований, праздников в равной среде.
    2. Участие в соревнованиях в рамках Специальной Олимпиады
    3. Проведение мастер–классов для специалистов других учреждений дополнительного образования.

В процессе обучения в объединении «Юный лыжник» для учащихся с ОВЗ (глубокой умственной отсталостью) активно формируется осанка учащихся, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в

более высокой степени самостоятельности учащегося с ОВЗ при самообслуживании: практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения. Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет учащемуся с ОВЗ (умственной отсталостью, глубокой умственной отсталостью) видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

В целом учащийся от года к году осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. В конечном итоге учащийся с ОВЗ (глубокой умственной отсталостью) способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе учащиеся с ОВЗ (глубокой умственной отсталостью) могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. Учащиеся овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель.

### ***Требования к результатам освоения программы***

К концу обучения должны знать:

- правила безопасности при лыжных прогулках;

- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;

- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2км.

Целевые ориентиры на этапе завершения образования:

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- У учащегося с ОВЗ развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Учащийся с ОВЗ способен к волевым усилиям, может следовать ( в большинстве случаев) социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

Воспринимает здоровый образ жизни как ценность

### Содержание учебного предмета

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание учебного материала</i>
1	Историческая справка о лыжах Рассказ о лыжах.	История возникновения. Лыжные виды спорта
2	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале
3	ОРУ без лыж	Общеукрепляющие упражнения
4	Занятия по ОФП. Занятия на открытом воздухе (в	Игры. Эстафеты.

	спортзале) на развитие физических качеств.	
5	Тестовые нормативы	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость
6	Занятия по ОФП	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты
7	Практические навыки по одеванию лыж	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок
8	Повороты на лыжах на месте.	Скользкий шаг Повороты на лыжах на листе: «Веер», «Солнышко», «Скользкий шаг без палок»
9	Закрепление материала	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно.
10	Скользкий шаг	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов
11	«Скандинавская» ходьба	Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
12	Ходьба скользящим шагом с палками	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.
13	Совершенствуем поперечный двухшажный ход	Передвижения по прямой поперечным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4
14	Работа в над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
15	Контрольные нормативы	Тесты: - челночный бег 25, 50, 100 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: - из упора сидя, - ноги врозь, - наклон вперед 90 градусов
16	Закрепление материала.	Спуски и подъем на пологом склоне Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)
17	Спринтерские дистанции	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.

18	Развиваем выносливость	Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности
19	Экскурсия в лесополосе	Знакомство с лесополосой . Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода
20	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанции 200 м (25м, 50м, 100м)
21	Лыжная прогулка	Дистанция 2000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени
22	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанцию 2000 м по пересеченной местности
23	Контрольные нормативы	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного
24	Лыжная прогулка	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.
25	Лыжная прогулка	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета
26	Лыжные прогулки	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты

### ***Способы проверки усвоения содержания программы***

1. Оценка динамики достижений учащихся через создание и наполнение портфолио.
2. Оценка динамики достижений с использованием низкоформализованных методов – наблюдение, беседы, соревнования
3. Увеличение количества учащихся, посещающих занятия, с высокой степенью физической готовности к школьному обучению.

### ***Методика проведения обследования уровня развития физических качеств***

Оценка динамики достижений учащихся осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика развития проводится на основе оценки развития.

#### **1. СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:**

- Скорость бега на 10 м/с
- Скорость бега на 30 м/с
- Продолжительность бега в медленном темпе, мин

- Прыжок в длину с места

Проводится на спортивной площадке, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами. Учащийся становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса учащихся с ОВЗ целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка ) и предложить учащемуся с ОВЗ прыгнуть до самого дальнего из них.

## 2. СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:

- Дальность броска мяча (весом не более 1кг.),

стоя у черты – способом из-за головы двумя руками Учащийся встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног учащегося с ОВЗ не должны отрываться от пола. Учащийся совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

- Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м.

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной 15 - 20 м. По команде тренера-преподавателя учащийся подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

- Мышечная сила правой и левой кисти, кг .
- Наклон туловища вперед сидя, см.

### Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст		
		1 год обучения	2-3 год обучения	3-4-5 год обучения

Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340	270—400
	Девочки	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132	112—140
	Девочки	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7	5—8	6—9
	Девочки	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

### ***Оценка уровня освоения учащимся программного материала***

#### ***1 год обучения***

- 2 балла - учащийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
- 1 балл - учащийся владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.
- 0 баллов - учащийся допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении



показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

### ***2-3 год обучения***

- 2 балла - учащийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- 1 балл – учащийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.
- 0 баллов – учащийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

### ***4-5 год обучения***

- 2 балла – учащийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- 1 балл – учащийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

- 0 баллов – учащийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

***Ходьба на лыжах (конец года):***

- 2 балла - овладел техникой.
- 1 балл:- частично овладел техникой.
- 0 баллов - не овладел техникой

**Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах**

<i>№ п/п</i>	<i>Ф И. ребенка</i>	<i>Уровень владения техникой</i>		
		<i>скользящего шага</i>	<i>подъёма на гору</i>	<i>спуска с горы</i>

***Одежда.***

Одежда для занятий лыжной подготовкой должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Во избежание перегревания не следует одеваться слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными. В более холодную погоду следует надевать две пары шерстяных носков.

***Требования к лыжам.*** Чтобы от занятий на лыжах получить удовольствие, необходимо правильно подобрать лыжи. Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту обучающегося. При выборе длины лыж для учащихся длина лыж должна быть равна: если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки

достигать подмышек. Петли на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

**Уход за лыжным инвентарём.** Сохранность лыжного-инвентаря во многом зависит от правильного его использования,

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.

2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.

3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.

4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

**Существуют определенные правила на лыжах, которые учащиеся с ОВЗ (умственной отсталостью, глубокой умственной отсталостью) должны усвоить и соблюдать:**

- идти, соблюдая интервал, не отставать;
- не наезжать на лыжи впереди идущего;
- не разговаривать на дистанции.

Таким образом – занятия на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) с глубокой умственной отсталостью.

**Обучение учащихся передвижению на лыжах**

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.

По своей структуре передвижения на лыжах близка обычной ходьбе. В

процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в передвижениях на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется учащимся как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения учащийся с ОВЗ привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что учащиеся с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения является овладение этими новыми комплексами ощущений. Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать на первом этапе обучения упражнения на лыжах:

- ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»);
- ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет тренера-преподавателя.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Учащиеся овладевают умением при

потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — передвижение на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Сначала учащихся с ОВЗ учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем также делается шаг левой ногой вперед. Руки согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

Скользкий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Скользкий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая

нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить в перед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, происходит скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Для этого учащимся с ОВЗ нужно предложить пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 метров), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их; ходьба «змейкой» вслед за тренером-преподавателем; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими на прямой линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Эта ходьба тренирует детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задевая стоящих палок).

*Попеременный двухшажный ход* — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после

чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед.

Ходьба по учебной лыжне для учащихся с ОВЗ ( умственной , глубоко умственной отсталостью) обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Тренер-преподаватель, находится в середине круга, по мере необходимости (если учащиеся допускают ошибки) может показать учащимся те или другие элементы катания на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот. Повороты можно выполнять под счет: тренер-

преподаватель считает до шести — учащийся за это время делает полный поворот. *Поворот махом* в работе с учащимися с ОВЗ (умственной, глубоко умственной отсталостью) на первом и втором году обучения используется редко. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения — основная стойка лыжника — учащийся переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево-назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей. Поворот прыжками, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе применяется с 3 года обучения.

Большое место в работе с учащимися с ОВЗ занимает обучение спускам и подъемам. *Подъемы*. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

- Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж учащийся поднимал не только носок, но и задник.

- Учащимся доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра.

Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.



Тренер-преподаватель старается чаще обращаться к опыту учащегося, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Тренер-преподаватель показывает учащимся с ОВЗ подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Тренер-преподаватель следит, чтобы все учащиеся с ОВЗ стремились преодолеть подъем, не снимая лыж

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое. В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется. Учащимся с ОВЗ доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до  $15^\circ$ , длина ската до 20 м.

Перед спуском со склона тренер-преподаватель обращает внимание учащихся с ОВЗ на стойку лыжника, предлагает учащемуся слегка согнуть

ноги в коленях, голени наклонить вперед. На первых занятиях при обучении учащихся с ОВЗ спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем учащийся с ОВЗ принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается в перед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить учащемуся ритмично похлопать по коленям.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами. Торможение выполняется:

- «плугом»,
- «упором» («полуплугом»)
- и боковым соскальзыванием.

При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах. Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются. Торможения «плугом», боковым соскальзыванием в работе с дошкольниками не применяются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Тренеру-преподавателю необходимо научить учащихся с ОВЗ преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы:

- перешагивание прямо и боком,
- переход ступающим шагом
- или «лесенкой».

От занятия к занятию более совершенствуется навык скользящего шага. Тренер-преподаватель стремится к тому, чтобы скользящий шаг учащегося с ОВЗ был длинным, накатисным, ритмичным. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Преподаватель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем учащиеся с ОВЗ принимают эту позу, а тренер-преподаватель исправляет положение ног и туловища.

Основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для того чтобы учащиеся с ОВЗ научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца, или под планку. Сохраняя туловище прямым, приседая и мягко сгибая ноги в коленях, дети проходят под 6 - 8 воротцами, расположенными на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. Между воротцами они распрямляются, подбрасывая и ловя какой-нибудь предмет, или, потягиваясь, достают рукой ветку и т. д.

Для удлинения скользящего шага тренеру-преподавателю надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж). Ходьба вслед за тренером по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание - пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов). Постепенно учащиеся с ОВЗ стремятся к быстрой

динамике движения, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнования «Кто скорее добежит до флажка» (10-15метров). Затем вырабатывается умение учащихся делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с учащимися проводятся игры «Кто первый повернётся», и т. д. К концу первого года учащиеся с ОВЗ овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения учащихся становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения - более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.

### Группа 1-го года обучения

## СЕНТЯБРЬ

1.Место

проведения:

---

1.Инструктаж по технике безопасности – 5 минут;

2.Легкий бег по кругу 1 км – 5 минут;

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут:

- вращение головой
- попеременная смена рук над головой (одна вверху, другая в низу)
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

4.Специальные упражнения – 10 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- бег спиной вперед
- бег прямыми ногами

#### 5. Прыжковые упражнения – 10 минут

- три прыжка на левой ноге
- три прыжка на правой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс вместе

- тоже самое на 5 прыжков
- тоже на 7 прыжков

#### 6. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- скакалка
- сгибание разгибание рук в локтевом суставе в упоре лёжа (отжимание)
- подъём туловища с положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- смешанный упор (упор присев - упор лежа)
- сгибание и разгибания туловища (пресс)
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

2 – 5 – 8 Место проведения –

1. Разминка: лёгкий бег – 5 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

### 3.Техническая имитация в подъём – 20 минут

- шаговая имитация без палок
- прыжковая имитация с палками
- шаговая имитация с палками
- прыжковая имитация без палок

### 4.Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- бег спиной вперёд
- ходьба гуськом

### 5.Прыжковые упражнения – 5 минут

- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков

### 6.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 5 минут

- скакалка
- сгибание разгибание рук в положении лёжа

- подъём туловища из низкого приседа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

**3 – 6 – 9** Место проведения –

---

1.Разминка: лёгкий бег – 5 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 10 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

3.Спорт игра – 30 минут

**4 – 7** Место проведения – лес

---

1.Смешанное передвижение: бег-ходьба – 20 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком

- бег спиной вперёд
- бег прямыми ногами
- бег с высоким выпрыгиванием вверх

#### 4.Прыжковые упражнения – 5 минут

- три прыжка на правой ноге
- три прыжка на левой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс вместе

- тоже самое на 5 прыжков

#### 5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

## ОКТЯБРЬ

**10 – 13 – 17 – 19 – 22** Место проведения –

---

1.Разминка: лёгкий бег – 5 минут

2.Общеразвивательные упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны



- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

3.Бег – имитация по учебным кругам – 25 минут

4.Прыжковые упражнения – 5 минут

- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков

5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 5 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью
- сгибание разгибание рук к перекладине из положения лёжа

**11 – 14 – 16 – 20** Место проведения –

лес \_\_\_\_\_

1.Разминка: смешанное передвижение – 20 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

### 3.Специальные упражнения – 5 минут

- широкий выпад вперёд
- боковые выпады (правый бок)
- боковые прыжки из низкого седа (правый бок)
- боковые выпады (левый бок)
- боковые прыжки из низкого седа (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

### 4.Круговая силовая – 10 минут

- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- камень (жим – тяга)
- прыжки в длину
- ускорение 20 метров
- отталкивание от дерева

3 подхода по 10 раз

### 5.Заминка: лёгкий бег – 5 минут

**12 – 15 – 18 – 21** Место проведения –

---

1.Разминка: лёгкий бег – 5 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Прыжковые упражнения – 5 минут

- на три счёта
- на пять
- на восемь счётов

4.Спорт игра – 30 минут

**НОЯБРЬ**

**23 – 26 – 29** Место проведения:

---

1.Разминка: смешанное передвижение до учебного круга – 5 минут

2.Бег средней интенсивности по кругам (со спуска бегом, в подъём шаговая имитация) – 15 минут

3.Заминка: смешанное передвижение с круга – 10 минут

4.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- сгибание разгибание рук из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упражнение на пресс
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

**24 – 27** Место проведения: поле

---

1.Спорт игра – 45 минут

**25 – 28** Место проведения: лес

---

1. Смешанное передвижение (бег – ходьба) – 20 минут
2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
3. Специальные упражнения – 5 минут
4. Прыжковые упражнения – 5 минут
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

**30 – 33** Место проведения: учебный круг

---

1. Равномерное передвижение на лыжах (ход классический) – 45 минут

**31 – 34** Место проведения – лес

---

1. Разминка: слабое передвижение на лыжах – 10 минут
2. Горнолыжная подготовка – 10 минут
3. Заминка – 5 минут
4. Общеразвивающие упражнения – 10 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - скрутка туловища руки в стороны
  - вращение руками вперёд и назад
  - вращение плечами вокруг оси
  - наклоны туловища вперёд
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью
- сгибание разгибание рук к перекладине из положения лёжа

### **32 – 35 Место проведения – лес**

---

- 1.Разминка: слабое передвижение по учебным кругам на лыжах – 10 минут
- 2.Техническая тренировка (отработка лыжных классических ходов) – 20 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 4.Специальные упражнения – 5 минут
- 5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 5 минут

## **ДЕКАБРЬ**

### **36 – 39 – 42 – 48 Место проведения – классический круг 5 км**

---

- 1.Разминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности – 20 минут
- 2.Ускорения по кругу 500 метров – 25 минут

### **37 – 40 – 43 – 46 Место проведения – лес**

---

- 1.Передвижение на лыжах классическим ходом средней интенсивности – 20 минут
- 2.Техническая тренировка на подъёме – 10 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой

- скрутка туловища
- вращение руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд и стороны
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

#### 4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- скакалка
- прыжки через натянутую резину
- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- выпрыгивание из глубокого приседа
- упор присев – упор лёжа
- отжимание в упоре сзади от скамьи

**38 – 41 – 44 – 47** Место проведения – лес

---

1.Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход классический) – 10 минут

2.Горнолыжная подготовка – 15 минут

3.Передвижение на лыжах до лыжной базы -5 мин

4.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

5.Специальные упражнения – 10 минут

- широкие выпады вперёд
- боковые выпады в сторону (правый бок)
- боковые прыжки (правый бок)
- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)

- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

## ЯНВАРЬ

49 – 52 – 55 – 58 Место проведения – учебные

круги \_\_\_\_\_

1.Разминка – заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход классический) – 25 минут

2.Скоростная работа на лыжах – 10 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- вращение руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу
- приседания

4.Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег с захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- выпрыгивание вверх
- бег прямыми ногами
- бег спиной вперёд
- ходьба гуськом

**50 – 53 – 56 – 59** Место проведения – учебный

круг \_\_\_\_\_

- 1.Разминка – заминка: передвижение слабой интенсивности (ход классический) – 10 минут
- 2.Техническая тренировка (совершенствование лыжных ходов) – 25 минут
  - попеременно-двушажный ход
  - одновременно-одношажный ход
  - одновременно-безшажный ход
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 5 минут

**51 – 54 – 57** Место проведения – лес

---

- 1.Передвижение на лыжах слабо-средней интенсивности (ход свободный) – 25 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 10 минут
- 3.Инструктаж по технике безопасности – 10 минут

## **ФЕВРАЛЬ**

**60** Место проведения – лес

---

- 1.Кросс слабо-средней интенсивности – 20 минут
- 2.Спорт игра – 25 минут

**61 – 64 – 67 – 69** Место проведения – учебный круг

---

- 1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 20 минут
- 2.Техническая тренировка (совершенствование техники конькового хода) – 10 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут



- вращение головой
- вращение руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу
- приседания

#### 4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- приседания (глубокий присед)
- отжимания, в упоре лёжа (ноги на скамье)

**62 – 65 – 68 – 70** Место проведения – круг на ближней поляне

---

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 15 минут

2.Скоростная работа – 15 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4.Специальные упражнения – 10 минут

- скакалка
- прыжки через натянутую резину
- широкие выпады вперёд
- боковые выпады в сторону (правый бок)
- боковые прыжки (правый бок)

- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

**63 – 66** Место проведения – лес

---

1.Свободное передвижение на лыжах – 45 минут

### **МАРТ**

**71 – 74 – 77 – 80**

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 20 минут

2.Выполнение контрольных нормативов на лыжах – 20 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- вращение прямыми руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу

**72 – 75 – 78 – 81**

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 10 минут

2.Совершенствование техники конькового хода с элементами ускорения – 10 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4.Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени

- бег спиной вперёд
- бег с прямыми ногами
- приставными шагами левым боком
- приставными шагами правым боком

#### 5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- приседания (глубокий присед)
- отжимания, в упоре лёжа (ноги на скамье)

#### 73 – 76

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 15 минут

2.Совершенствование техники конькового хода – 15 минут

3.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут

- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)

#### 79 – 82

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабосредней интенсивности (ход коньковый) – 25 минут

2.Горнолыжная подготовка – 20 минут

## 83

- 1.Разминка: кросс слабой интенсивности – 20 минут
- 2.Спорт игра – 25 минут

## АПРЕЛЬ

### 84 – 87 – 90 – 93

- 1.Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 20 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- вращение прямыми руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

- 3.Специальные упражнения – 10 минут

- скакалка
- ходьба на пятках
- ходьба на носках
- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- широкие выпады вперёд

- 4.Общезначительная подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи

- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
- приседания
- отжимание от двух скамеек
- поднос ног к перекладине
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге (пистолетик)
- отжимание на брусьях

### **85 – 88 – 91 – 94**

- 1.Кросс слабой интенсивности – 25 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 10 минут
- 3.Специальные упражнения – 5 минут
- 4.Общефизические упражнения – 5 минут

### **86 – 89 – 92 – 95**

- 1.Разминка: кросс слабой интенсивности – 10 минут
- 2.Спорт игра – 35 минут

## **МАЙ**

### **96 – 101 – 104 – 107**

- 1.Велотренировка – 45 минут

### **97 – 99 – 102 – 105**

- 1.Спорт игра – 45 минут

### **98 – 100 – 103 – 106**

- 1.Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 15 минут
- 2.Имитация лыжных ходов в один подъём – 10 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - вращение прямыми руками вперёд и назад

- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

#### 4. Специальные упражнения – 5 минут

- скакалка
- ходьба на пятках
- ходьба на носках
- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- широкие выпады вперёд

#### 5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
- приседания
- отжимание от двух скамеек
- поднос ног к перекладине
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге (пистолетик)
- отжимание на брусьях

## 1.6. ВОСПИТАНИЕ

### 1.6.1. Цель, задачи, формы и методы воспитания, условия воспитания, анализ результатов.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют *цель воспитания* в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### **Формы и методы воспитания**



Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

*Практические занятия* детей (тренировки, репетиции, конструирование, подготовка к конкурсам, соревнованиям, туристическим походам, выставкам, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в *проектах и исследованиях* способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности,

В *коллективных играх* проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

*Итоговые мероприятия* (концерты, конкурсы, соревнования, выставки, выступления, презентации проектов и исследований и т.п.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные

умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

*Ключевой формой* воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях, а также в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), состязательных мероприятиях различного уровня.

*Профориентационная* работа в МБУДО «ЦВР» нацелена на формирование у обучающихся универсальных качеств, внутренней потребности и готовности к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору, ответственности за свой выбор, социальной мобильности. Совместная деятельность педагогов и обучающихся по направлению «профессиональное самоопределение» включает в себя профессиональное просвещение, диагностику и консультирование по проблемам профориентации, организацию профессиональных проб.

К целевым ориентирам *профориентационной* работы относятся:

- включение обучающихся младшего школьного возраста в значимые проблемные ситуации, получение опыта совместного их решения; формирование у детей осведомленности о современных профессиях;
- формирование готовности подростков к осознанному выбору сферы человеческой деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы, актуализация их профессионального самоопределения;
- формирование у старших школьников позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры, круга общения на основе общих интересов и духовных ценностей;
- поддержка инициативности обучающихся и поощрение их успешности в профориентационных мероприятиях различного уровня через разработку и реализацию индивидуальных и групповых планов и программ успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются *методы воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г.Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности).

*Формы и виды деятельности* обучающихся в рамках профориентационной деятельности определены:

- экскурсии, формирующие начальные представления о существующих профессиях, об условиях работы людей, представляющих эти профессии;
- посещение (проведение совместно с социальными партнерами) профориентационных выставок, ярмарок профессий, тематических профориентационных парков;
- участие в профориентационных соревнованиях, турнирах, олимпиадах, конкурсах проектов, конференциях и смотрах детского творчества различного уровня.
- знакомство с всероссийскими профориентационными проектами «ПроеКТОриЯ» (<https://proektoria.online/>), «Навигатум» (<https://navigatum.ru/>), созданными в сети интернет;

- совместное с педагогами изучение интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий (<http://мой-ориентир.рф/>);
- на учебном занятии в МБУДО «ЦВР»: профориентационные игры, деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания обучающихся о профессиях в рамках направленности ДОП.

### **Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединення (учебной группы) на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках .

### **Анализ результатов воспитания:**

1) осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

2) не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе. целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур (опросов, интервью) используются только в виде усреднённых и анонимных данных с целью

выявления уровня достижения планируемых результатов и определения перспектив воспитательной работы в будущем.

## 1.6.2. Календарный план воспитательной работы

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие - в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г.Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «ЦВР»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «ЦВР»	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне МБУДО «ЦВР»	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях) различного уровня соответствующих направленности ДОП	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г.Челябинска)	Спортивные состязания	Информация, фото- видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
7.	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	1-10 мая	Спортивные соревнования в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности на уровне МБУДО «ЦВР»	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» города Челябинска регламентируется:

1. Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.,

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

5. Уставом МБУДО «ЦВР»,

6. Правилами внутреннего трудового распорядка, иными локальными актами МБУДО «ЦВР».

#### 1. Продолжительность учебного года

Продолжительность учебного года (включая каникулярное время) – 36 недель

#### 2. Календарный учебный график:

Этапы образовательного процесса	
---------------------------------	--



<b>1. Начало учебного года</b>	01 сентября
<b>2. Начало учебных занятий</b>	Вторая декада сентября
<b>3. Продолжительность учебного года по дополнительным общеобразовательным программам</b>	36 недель
Система организации учебного года – полугодовая Продолжительность учебных занятий по полугодиям: I полугодие : сентябрь – декабрь	16 недель
II полугодие: январь-май  *организация (в случае необходимости) корректировки учебного тематического плана (УТП) за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с заместителем директора по УВР.	20 недель
<b>4. Контроль освоения ДОП в системе дополнительного образования в соответствии со ВСОКО</b>	Цель: определение успешности освоения обучающимися программы дополнительного образования и обеспечение выстраивания образовательной деятельности максимально эффективным образом для достижения планируемых результатов освоения программы
4.1. Текущий контроль успеваемости обучающихся	в течение учебного года согласно учебного тематического плана ДОП
4.2. Организация промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	1 Согласно ПОЛОЖЕНИЯ о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся  2.Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, система оценивания результатов обучения по программам дополнительного образования устанавливаются дополнительными общеобразовательными программами
4.3. Промежуточная аттестация учащихся	<i>декабрь</i> – по завершению 1-п/г текущего года/ <i>май</i> – завершение 2-п/г текущего года
4.4. Итоговая аттестация	<i>май</i> текущего года (по завершению срока освоения ДОП, в т ч для ДОП со сроком реализации 1 год
<b>4. Окончание учебного года по</b>	31 мая текущего года

<b>дополнительным общеобразовательным программам</b>	
<b>5. Реализация дополнительных краткосрочных общеобразовательных программ в летний период</b>	июнь-июль текущего года
<b>6. Окончание календарного учебного года</b>	31 августа текущего года
<b>7. Режим занятий в каникулы</b>	Кроме праздничных дней учебные занятия ведутся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов и др. с учетом учебной нагрузки педагогов
<b>8. Продолжительность учебных занятий</b>	5-6 лет: 30 мин., 7-18 лет: 45 мин.
<b>9. Каникулы зимние</b>	Первая декада января в соответствии с календарем праздничных дней текущего календарного года
<b>10. Каникулы летние</b>	01 июня -31 августа текущего года

## 2. Регламент образовательного процесса:

**Продолжительность учебной недели – 7 дней (по расписанию)**

**Объем учебной нагрузки:**

№ п/п	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Количество и продолжительность занятий в день
<b>1</b>	<b>Художественная</b>	2-3	2-3 по 45 мин
1.1	Объединения изобразительного и декоративно - прикладного искусства	2-3	2-4 по 45 мин
1.2	Музыкальные и вокальные объединения	2-3	2-3 по 45 мин (групповые занятия); 30-45 мин(индивидуальные занятия)
1.3	Хоровые объединения	2-4	2-3 по 45 мин
1.4	Оркестровые объединения	2-3	30-45 мин (индивидуальные занятия); репетиция до 4 ч с внутренним перерывом 20—25 мин
1.5	Хореографические объединения	2-4	2 по 30 мин для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин - для остальных обучающихся
<b>2</b>	<b>Туристско-краеведческая</b>	2-4; 1-2	2-4 по 45 мин; занятия на местности или поход — до 8 ч
		похода или занятия на местности в месяц	
<b>3</b>	<b>Физкультурно-спортивная</b>		
31.	Занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и	2-3	1 до 45 мин для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин - для остальных обучающихся

	спорта		
32.	Спортивно-оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта)	2-3	1 до 45 мин для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 мин - для остальных обучающихся
33.	Спортивно-оздоровительные группы в командно - игровых видах спорта	2-3	2 по 45 мин
34.	Спортивно-оздоровительные группы в технических видах спорта	2-3	2 по 45 мин
<b>4</b>	<b>Социально-педагогическая</b>	1-2	1-3 по 45 мин
41.	Предшкольное развитие	2-3	1-4 по 30 мин

#### **4. Режим занятий.**

Занятия проводятся:

- по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год.
- с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

#### **5. Количество смен- 2**

первая смена- 8.00 - 13.00,

вторая смена – 13.00 - 20.00 ч.

#### **6. Режим учебных занятий:**

начало – в 08.00 ч.,

окончание - в 20.00 ч.

**7. Режим работы учреждения и педагогов,** реализующих дополнительные общеобразовательные программы, в том числе адаптированные.

Образовательная деятельность по программам дополнительного образования в период школьных осенних и весенних каникул не прерывается, а осуществляется путем продолжения реализации календарного учебного графика и учебного тематического плана ДОП, либо по отдельному плану работы с объединением, точно также детские объединения могут работать по измененному расписанию учебных занятий с основным или переменным составом обучающихся в каникулы (заранее представленному педагогом дополнительного образования в администрацию МБУДО «ЦВР»).

7.1. Педагогическая деятельность осуществляется согласно расписания занятий дополнительного образования, регламента рабочего времени, утверждённого приказом директора МБУДО «ЦВР» на текущий учебный год, должностным инструкциям работников.

7.2. В учебные и каникулярные периоды педагогические работники осуществляют учебную (преподавательскую) и воспитательную работу, в том числе практическую подготовку обучающихся, индивидуальную работу с обучающимися, научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую педагогическую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом.

7.3. Учебные занятия в летний период проводятся в форме экскурсий, походов, соревнований, конкурсов и др. с учетом учебной нагрузки педагогов по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул (кроме праздничных дней).

7.4. При необходимости в условиях сложной эпидемиологической обстановки допускается осуществление образовательной деятельности по ДОП с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Продолжительность одного учебного занятия для обучающихся в системе дополнительного образования в условиях дистанционного обучения – 25 мин, время занятий – в соответствии с расписанием занятий объединений дополнительного образования на текущий учебный год.

7.5 Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;  
12 июня – День России;  
4 ноября - День народного единства.

**8. Родительские собрания** проводятся в учебных объединениях МБУДО «ЦВР» по усмотрению педагогов, но не реже 1 раза в год.

**9. Зачисление обучающихся** на первый год обучения в учебные объединения до 05 сентября текущего учебного года. В отдельные учебные группы объединений прием может быть продлен до 1 октября текущего учебного года при недоборе контингента.

Дополнительный прием учащихся - в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

## **2.2. Условия реализации программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная база объекта МУДО «ЦВР» по адресу: ул. 60 лет Октября 28; тренажерный зал, который оснащен спортивным инвентарем, тренерская, раздевалки для мальчиков и девочек, зал для занятий ОФП, мастерская для ремонта спортивного оборудования. учебные круги (трассы) в лесопарковой полосе микрорайона.

Специальная одежда для спортивных тренировок, лыжный и спортивный инвентарь.

Для реализации программы необходимо дидактическое обеспечение:

- медицинская аптечка, библиотека первой медпомощи;
- правила соревнований;
  - Спортивный инвентарь:
  - Классический ход:

- лыжи,
  - лыжные палки,
  - лыжные ботинки,
  - лыжероллеры
- Коньковый ход:
  - лыжи,
  - лыжные палки,
  - лыжные ботинки,
  - лыжероллеры
  - скамейки гимнастические,
  - турник-перекладина;
  - имитационные тренажеры;
  - стойки для хранения лыжного инвентаря;
  - шкафы для хранения спортивного инвентаря;
  - пневматические винтовки МВ-2;
  - стенд для стрельбы;
  - мишени;
  - патроны для пневматической винтовки МВ-2;
  - столы, парты, стулья для занятий;
  - стол для настольного тенниса, ракетки, теннисные шарики,
  - мази, парафины, щетки, утюги, и т.п.;
  - секундомеры,
  - скакалки,
  - лыжные амортизаторы,
  - утяжелители
  - мячи (волейбольные, футбольные),
  - гантели;

#### Инструментарий оценивания

- контрольные УТЗ;

- соревнования;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- тестовые и опросные (устные) задания по практической и теоретической части программы;
- опросы родителей, учащихся.

### **Кадровое обеспечение:**

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель Сорокин Александр Алексеевич, имеющий высшее образование.

## **2.3. Формы аттестации обучающихся**

### ***Формы промежуточного и итогового контроля:***

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (*ФЗ гл.6ст.57 п.1*).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующие вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний, навыков. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3.Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.	1.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3.Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Итоговые соревнования.	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству	Оценка уровня подготовки.



		образования.	
--	--	--------------	--

**Отслеживание и фиксация результатов** реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП);
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

#### 2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений .

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3,4), при этом учитывается уровень освоения ДООП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов.

## **2.5. Методическое обеспечение программы** ***Методическое и дидактическое обеспечение***

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическая литература из личной библиотеки тренера-преподавателя по всем темам программы и публицистическая литература. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями видеоматериалы по программе (выступления спортсменов различного уровня на соревнованиях различного ранга: объединения, района, города, области, региона, России, международные);
- фотографиями с мероприятий творческого объединения;
- конспекты занятий;
- слайды, плакаты, видеоматериалы по технике передвижения, лыжных ходов и т.п.;
- плакаты, слайды по технические подготовки лыж (парафины, мази и т.п.);

*Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся*

*Общие правила техники безопасности:*

К занятиям допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;

Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.

До и после занятий необходимо проветривать помещение.

Бережно относиться к имуществу.

В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

*Техника безопасности во время работы:*

Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.

Без разрешения педагога не включать теле-, видеоаппаратуру.

Использовать электророзетки только по назначению и только педагогом.

Разрешается пить только кипяченую воду.

## 2.6 ЛИТЕРАТУРА

1. Министерство образования РФ, Федерация лыжных гонок России. Программы для системы дополнительного образования детей – Лыжные гонки – для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.; 1997.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: библиотека учителя физической культуры. – М.; Владос-пресс, 2002. – 238с.
3. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск «Вышэйшая школа», 1985. – 256с.
4. Фатеева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы. – Ярославль «Академия развития», 2005. – 127с.
5. Евстратов В.Д. Виролайнен П.М. Чукардин Г.Б. Коньковый ход. – М.; Физкультура и спорт, 1988. – 127с.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 1-4 класса. – М.; ВАКО, 2005.- 220с.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 5-9 класса. – М.; ВАКО, 2005.- 399с.
8. Документы ООН о детях, женщинах и образовании. – М.; Народное образование, 1995. – 112 с.- (Библиотечка журнала «Народное образование», №2).
9. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М.; ИНФРА, 1999. – 56 с.
10. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта / Н.В.Уловимтова. – М.; Советский спорт, 2003. – 148 с.
11. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для студентов ОУ среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 0307 «Физическая культура». – М.; Владос-Пресс, 2003. – 191с.
12. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки, - М.; Лептос, 1994.

- 13.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.; 2002.
- 14.Вольков В.Н. Тренеру о подростке. – М.; 1973.
- 15.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 16.Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
- 17.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
- 18.Евстратов В.Д. Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 19.Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника.– М.:Физкультура и спорт, 1976.
- 20.Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- 21.Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2008.- 171с.
- 22.Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации.- Волгоград: Учитель, 2014.- 167с.
- 23.Малыхина Л.Б. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей.- Волгоград: Учитель, 2015.- 171с.
- 24.Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. От 13.07.2015г) «Об образовании в Российской Федерации»(с изм.и доп. В силу с 24.07.2015),
- 25.Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26.06.2012г. № 504, вступившим в силу 17.09.2012г. Постановление Правительства РФ № 933),
- 26.Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р)
- 27.СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных

организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы» (утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41, вступившим в силу с 13.10.2014г),

28. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

29. Государственная программа РФ «Развития образования на 2013-2020 годы» Федеральной программы «Развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» (распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012г. № 2148-р).

30. Программа «Лыжные гонки. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». - М.: «Просвещение», 1997.

31. Программа «Лыжные гонки» для СДЮШОР и ШВСМ, - М.: Советский спорт, 2004.

32. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997.

33. Назаренко Л.Д. Пособие по оздоровительным основам физических упражнений для учителей физической культуры.

34. Гуревич пособие И.А. по круговой тренировке при развитии физических качеств для преподавателей физической культуры, тренеров.

35. Материалы научно-методической литературы по вопросам развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.)

36. Устав МБУДОД «Центра внешкольной работы» г. Челябинска.

37. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-lyzhnaya-podgotovka-v-reabilitatsii-i-sotsialnoy-adaptatsii-lits-s-umstvennoy-otstalostyu#ixzz2eINwNwAs>

### Перечень Интернет-ресурсов

<b>Для педагога</b>	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	<a href="https://dppo.edu.ru/">https://dppo.edu.ru/</a>
Академия наставников	<a href="https://sk.ru/academy/p/online.aspx">https://sk.ru/academy/p/online.aspx</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) - Лекториум	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	<a href="https://www.youtube.com/user/Drofapublishing">https://www.youtube.com/user/Drofapublishing</a>
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	<a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a>
<b>Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»</b>	<a href="http://dopedu.ru/">http://dopedu.ru/</a>
Образовательный ресурс о	<a href="http://study-home.online/">http://study-home.online/</a>

дистанционном обучении	
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей "Внешкольник"	<a href="http://dop-obrazovanie.com/">http://dop-obrazovanie.com/</a>
Образовательная платформа "Открытое образование"	<a href="https://openedu.ru/">https://openedu.ru/</a>
<b>Для учащихся</b>	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	<a href="https://elducation.ru/">https://elducation.ru/</a>
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОрия»	<a href="https://proektoria.online/">https://proektoria.online/</a>
<b>Билет в будущее</b> — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	<a href="https://bilet.worldskills.moscow/">https://bilet.worldskills.moscow/</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>



Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	<a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a>
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	<a href="http://nsportal.ru/ap">http://nsportal.ru/ap</a>
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	<a href="https://pushkininstitute.ru/">https://pushkininstitute.ru/</a>
Академия Ворлдскиллс Россия	<a href="https://50plus.worldskills.ru/competencies">https://50plus.worldskills.ru/competencies</a>
Цифровые ресурсы для учебы	<a href="https://www.все.онлайн/">https://www.все.онлайн/</a>

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДООП  
по итогам проведения промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДООП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДООП  
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДООП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Протокол результатов промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДООП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Протокол результатов итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДООП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**  
**по общей физической подготовке группы 1,2,3 года обучения**

№ п/ п	Виды нормативов	Мальчики			Девочки		
		8 лет	9 лет	10 лет	8 лет	9 лет	10 лет
20.	Бег 60м (сек)	10,8	10,4	10,0	11,2	10,8	10,5
21.	Бег 400 м (мин)	1,55	1,45		2.10	2.00	
22.	Бег 1000м		4.20	4.10		4.30	4.20
23.	Прыжок в длину (см)	165	170	175	158	164	167
24.	5 кратный прыжок (м)	8	8,5		7,7	8,1	
25.	10 кратный прыжок (м)		19	20			18
26.	Подтягивание (раз)	3	3	3			
27.	Отжимание от гимнаст. Скамьи	20	25	30	18	20	24
28.	Наклон в сед за 30 сек	18	20	22	18	20	22
29.	Наклон в низ/гиб/см	+6	+8	+9	+8	+10	+10
30.	Кросс 1 км (мин)		4.30	4.20		4.40	4.30
31.	Передвижение на лыжах 100м без палок кл./ход (шаги) (сек)	60	56	50	64	60	54
32.	Передвижение на лыжах 100 м одновр. к/ ход (сек)	22	20	18	25	23	21
33.	Передвижение на лыжах 500м с палками кл. /ход (мин)	2.40	2.30	2.20	2.50	2.40	2.30
34.	Передвижение на лыжах 500 м с палками к/ ход (мин)	2.30	2.10	2.00	2.40	2.20	2.10
35.	Передвижение на лыжах 1 км кл./ход (мин)	4.26	4.10	4.00	5.10	4.40	4.15
36.	Передвижение на лыжах 1 км к/ход (мин)	4.15	3.55	3.45	4.35	4.15	3.55
37.	Количество соревнований за сезон	7-8	8-10	8-10	7-8	8-10	8-10
38.	Выполнение разрядных нормативов	2ю-1ю	1ю	1ю-3ю	2ю-1ю	1ю	1ю-3ю

**Контрольные нормативы**  
**по общей физической подготовке для групп 4-5 и более года обучения**  
**(юноши)**

№ ПП	Виды нормативов	Год обучения		
		4	5	5 и более
26.	Бег 100м (сек)	15.0	14.5	14.5
27.	Бег 400м (мин)	1:10	1:05	1:05
28.	Бег 1000м(мин)	4.00	3.30	3.30
29.	Кросс 1 км (мин)	4.10	3.50	3.50
30.	Кросс 2 км (мин)	8.10	7.30	7.30
31.	Кросс 3км (мин)	12.30	11.50	11.50
32.	Прыжок в длину с места (м)	2.00	2.10	2.10
33.	10-й прыжок в длину с места (м)	21.00	23.00	23.00

34.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	12	12
35.	Плавание без учета времени	100 м	150м	150м
36.	Имитация лыжных ходов с палками в подъеме (кл. ход)	Шаговая 2 км	Шаговая 2,5 км	Шаговая 2,5 км
37.	Имитация лыжных ходов с палками в подъеме (БХИ)	Прыжков 1 км	Прыжков 2 км	Прыжков 2 км
38.	Передвижение на л/роллерах (кл.ход)	5 км 18.00	5км. 16.00	5км. 16.00
39.	Передвижение на л/роллерах (к/ход)	5 км 17.00	5 км 15.00	5 км 15.00
40.	Ускорение на лыжах 100 м кл/ход (сек)	20.0	19.0	19.0
41.	Ускорение на лыжах 100 м к/х (сек)	19.0	18.0	18.0
42.	Ускорение на лыжах 500 м кл/ход (мин)	2:00	1:00	1:00
43.	Ускорение на лыжах 500 м к/х (мин)	1:50	1:40	1:40
44.	Ускорение на лыжах 1 км кл/ход(мин)	3:45	3:30	3:30
45.	Ускорение на лыжах 1 км к/х (мин)	3:30	3:15	3:15
46.	Соревнования 5 км кл/ход (мин)	21.00	19.00	19.00
47.	Соревнования 5 км к/х (мин)	19.30	18.00	18.00
48.	Соревнования 10 км кл/ход (мин)	38.00	36.30	36.30
49.	Соревнования 10 км к/х (мин)	37.00	35.00	35.00
50.	Количество стартов в году	10	12	12

Для девушек контрольные нормативы по общей физической подготовки меньше на 25%.

### Контрольные нормативы для детей с ОВЗ

Показатели	Пол	Возраст		
		1 год обучения	2-3 год обучения	3-4-5 год обучения
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340	270—400
	Девочки	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132	112—140
	Девочки	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	4—7	5—8	6—9
	Девочки	6—9	7—10	8—12
Продолжительность	Мальчики	1,5	2,0	2,5

бега в медленном темпе, мин	Девочки	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

### **Оценка уровня освоения учащимся программного материала**

#### **1 год обучения**

- 2 балла - учащийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.
- 1 балл - учащийся владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.
- 0 баллов - учащийся допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

#### **2-3 год обучения**

- 2 балла - учащийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- 1 балл – учащийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.
- 0 баллов – учащийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

#### **4-5 год обучения**

- 2 балла – учащийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.



- 1 балл – учащийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.
- 0 баллов – учащийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

***Ходьба на лыжах (конец года):***

- 2 балла - овладел техникой.
- 1 балл:- частично овладел техникой.
- 0 баллов - не овладел техникой

**Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах**

<i>№ п/п</i>	<i>Ф И. ребенка</i>	<i>Уровень владения техникой</i>		
		<i>скользящего шага</i>	<i>подъёма на гору</i>	<i>спуска с горы</i>

### ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1.	Проведение с учащимися бесед о технике безопасности на тренировках.	В течение года
2.	Проведение с учащимися бесед о правилах дорожного движения и поведения на улице, во дворе.	В течение года
3.	Проведение бесед с учащимися по пожарной безопасности.	В течение года
4.	Проведение бесед с учащимися о правилах поведения при чрезвычайных ситуациях.	В течение года
5.	Проведение с учащимися бесед о личной гигиене, здоровом образе жизни, режиме дня, самоконтроле.	В течение года
6.	Контроль за успеваемостью занимающихся в общеобразовательных школах.	В течение года
7.	Проведение смотра-конкурса среди воспитанников на звание «Лучший юный спортсмен года» по разным возрастным группам Подведение итогов смотра-конкурса	В течение года май
8.	Участие в спортивно-культурных мероприятиях ЦВР, районов, города. (согласно плану мероприятий ЦВР, района, города).	В течение года
9.	Организация посещения театров, музеев, дворцов спорта и др. культурно-массовых мероприятий.	В течение года
10.	Проведение мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни «Спорт против наркотиков», «Лыжня России», «Кросс наций» и т.п.	В течение года
11.	Новогодний вечер для воспитанников клуба	30 декабря
12.	Посещение Новогодних елок в дни зимних каникул	Январь
13.	Празднование Международного дня – 8 марта. (Мероприятия по теме «Семья»)	8 марта
14.	День смеха	1 апреля
15.	«Чистота – залог здоровья» - субботники	Апрель
16.	Торжественное присвоение спортивных разрядов, спортивных званий. Поощрение лучших воспитанников.	В течение года Май
17.	Проведению торжественных мероприятий, городских спортивных праздников, военно-патриотических праздников: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Начало учебного года «День знаний»</li> <li>• День рождения города</li> <li>• Кросс наций</li> <li>• День учителя</li> <li>• соревнования памяти тренеров-преподавателей</li> </ul>	1-3 сентября 9-13 сентября сентябрь октябрь 3-7 декабря

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Новый год</li> <li>• Всероссийские соревнования на приз Уральских лыжных батальонов (УЛБ)</li> <li>• соревнования памяти Мизюка Г.И.</li> <li>• Лыжня России</li> <li>• День Защитников Отечества</li> <li>• День Победы</li> <li>• День Памяти и скорби</li> <li>• День защиты детей</li> <li>• День физкультурника</li> </ul>	<p>27-31 декабря февраль январь-февраль февраль 23 февраля 8-10 мая 22 июня 1 июня августа</p>
18.	<p>Летняя оздоровительная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выезд в загородные оздоровительные лагеря,</li> <li>- Палаточные лагеря,</li> <li>- Трудовые отряды.</li> </ul> <p>Летняя программа по занятости и оздоровлению детей и подростков.</p>	Июнь-август
19.	<p>Оздоровительная работа в каникулярное время (осенние, зимние, весенние каникул):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выезд в загородный оздоровительный лагерь на период зимних каникул</li> </ul>	Декабрь-январь
<b>Работа с родителями</b>		
	Выборы и организация работы родительского комитета.	Сентябрь
	Работа с родителями. Родительские собрания.	В течение года
	Работа с родителями. Оказание им индивидуальной консультационной помощи по воспитательным вопросам	В течение года.

**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

1.	Участие в городском л/атлетическом кроссе	Сентябрь
2.	Участие в областном л/атлетическом кроссе	Октябрь
3.	Участие в Первенстве школьников по ОФП	Октябрь
4.	Товарищеская встреча по спорт-игре «Квадратас» ДЮСШ «Мечел» - ЦВР «Мечта»	Октябрь
5.	Личное первенство по н/теннису между членами клуба	В течение месяца
6.	Товарищеская встреча по спорт-игре «Мини-футболу» ДЮСШ «Мечел» - ЦВР «Мечта»	Октябрь
7.	Участие в спартакиаде МУ ДОД ЦВР	Октябрь-май
8.	Участие в традиционных городских соревнованиях «Веселые старты»	октябрь
9.	УТС СОЛ «Лесная сказка» или «Уральская березка» объединения «Юный лыжник»	Осенние каникулы
10	Участие в соревнованиях по лыжам на приз «Открытие зимнего сезона» г. Челябинск	Декабрь
11	Участие во Всероссийских соревнованиях «Олимпийские трассы» г. Златоуст	Декабрь
12	Участие в открытом Первенстве школьников по лыжам г. Челябинск	Декабрь
13	Участие в Новогодней гонке среди школьников Металлургического района	Декабрь
14	Участие в открытом первенстве школьников города Челябинска «Новогодняя гонка»	26 -30 декабря
15	УТС СОЛ «Лесная сказка» г. Златоуст или «Уральская	Зимние

	березка» г. Челябинск (Каштак)	каникулы
16	Участие в «Рождественской гонке» (г. Челябинск)	7 января
17	Участие в открытом Первенстве г. Челябинска по полиатлону	Январь
18	Участие в Открытом первенстве по лыжным гонкам среди школьников г. Челябинска на приз «Зимних каникул», январская гонка	Январь
19	Участие в первенстве Челябинской области среди школьников по лыжным гонкам (г. Златоуст)	Января
20	Первенство по лыжам между детскими подростковыми клубами ЦВР Metallургического района	Февраль
21	Участие в Первенстве г. Челябинска по полиатлону, посвященного Дню защитника Отечества	Февраль
22	Участие во Всероссийском спортивном празднике «Лыжня России»	4 февраля
23	Первенство области среди юношей и девушек спринт 1-ый тур (г. Челябинск)	февраль
24	Участие во Всероссийских соревнованиях на призы ветеранов Уральских лыжных батальонов (г. Челябинск)	23-25 февраля
25	Участие в Первенстве города Челябинска	Февраль
26	Участие в мемориале, посвященном тренеру Г.И.Мезюку.	Февраль
27	Участие в первенстве г. Челябинска по лыжным гонкам среди школьников	Март
28	Участие в финале Первенства Челябинской области по лыжным гонкам (г. Златоуст)	Март
29	Участие в областных соревнованиях по лыжным гонкам «Подснежник» (г. Златоуст)	Апрель
30	Участие в закрытие лыжного сезона «Апрельская лыжня»	Апрель
31	Участие в открытом первенстве по ОФП	Май

32	Участие в весеннем легкоатлетическом кроссе	Май
33	Первенство клуба по футболу	Май
34	Участие в л/атлетическом пробеге, посвященному празднику Великой Победы ВОВ.	Май
35	Участие в организации оздоровления, занятости детей в летний период. УТС на базе загородных детских оздоровительных лагерей.	Июнь, Июль, Август

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

№ п/п	Признаки	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое утомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1	<b>Окраска кожи</b>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побеление, синюшность
2	<b>Потливость</b>	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей.
3	<b>Дыхание</b>	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащенное (38-46 дыханий в мин.) поверхностное	Резкое более 50-60 дыханий в мин.), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием.
4	<b>Движение</b>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше.	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения.
5	<b>Общий вид</b>	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи).	Измощенное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»)
6	<b>Внимание</b>	Хорошее, безошибочное	Неточность в выполнении	Замедленное, неправильное

		выполнение указаний.	команд, ошибки при перемене направления.	выполнение команд; воспринимается только громкая команда.
7	<b>Самочувствие</b>	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости.	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, отдышка.	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота.
8	<b>Пульс уд./мин.</b>	, 110-15	160-180	180-200 и более



**Мониторинг образовательного уровня воспитанников**

Подготовительный уровень 1 год обучения	Начальный уровень 2 год обучения	Уровень освоения 3 год обучения 4-5 год обучения	Углубленный уровень 4-5 год обучения 6-10 год обучения
1	2	3	4
<b>1. ЗУН (тестирование)</b>			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Владение специальными ЗУН	Допрофессиональная подготовка
<b>2. Мотивация к знаниям (анкетирование)</b>			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов.	Четко выраженные потребности. Стремление изучать предмет глубоко как будущую профессию и т.п.
<b>3. Творческая активность (наблюдение)</b>			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет. Отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решает, но при	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекает творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей.

	помощи педагога.	выполнить.	
<b>4. Достижения (результаты работы)</b>			
Пассивное участие в объединениях, учреждениях.	Пассивное участие в делах объединения, учреждения. Первые результаты на уровне объединения, учреждения.	Значительные результаты на уровне района, города, области	Значительные результаты на уровне района, города, области, России.

**Формирование единого образовательного пространства по реализации дополнительной образовательной программы**

Функции	Социальная	Педагогическая	Методическая	Организационная	Тренерская
<b>Этапы реализации программ</b>					
<b>Подготовительный (оздоровительные группы)</b>	<i>Знакомство с ребенком, с его семьей и соокружением. Соцопределение ребенка и его семьи.</i>	Определение коллективных взаимоотношений. Построение отношений <i>педагог ←→ребенок</i> <i>тренер ←→воспитанник</i>	<i>Поиск</i> общих точек соприкосновения и взаимопонимания	<b>Формирование коллектива.</b> Приучение воспитанников к <i>регулярному</i> тренировочному процессу	Развитие координационных способностей и формирование <i>фундамента</i> разнообразной <i>физической подготовленности.</i>
<b>Начальный (группы начальной подготовки)</b>	Определение <i>роли ребенка в объединении.</i> Влияние объединения на семейные и социальные отношения	Формирование комфортных взаимоотношений в коллективе. Определение роли и места ребенка в команде. Управление отношениями между детьми педагогом <b>Тренер-преподаватель</b> <i>ребенок ←→ребенок</i>	<b>Выработка</b> единого языка взаимопонимания	<b>Формирование</b> личной заинтересованности ( <i>мотивации</i> ) к занятиям спортом, тренировкам. <b>Формирование команды единомышленников.</b>	Отработка <b>ЗУНов</b>
<b>Начальная специализация (учебно-тренировочные группы 1-3 года обучения)</b>	Мотивация воспитанника на творческую деятельность, на самореализацию. Определение <i>роли и места ребенка в социуме, самоопределение.</i>	Формирование отношений взаимоуважения, взаимообучения, взаимопомощи, взаимокоррекции. <b>Тренер-преподаватель</b> <i>ребенок ←→ребенок</i>	<b>Анализ</b> учебно-тренировочного процесса. Совместные <b>выводы.</b> <b>Самоанализ.</b>	<b>Дисциплинированность, ответственность.</b> Взаимопомощь и взаимокоррекция между педагогом и ребенком. Сплочение коллектива, команды.	<b>Стабилизация</b> в тактико-технической и практической подготовке, <b>многообразии</b> методов и форм обучения. <b>усложнение и решение</b> сложных вопросов и задач.
<b>Углубленный (спортивное совершенствование в УТГ 4-5 года обучения)</b>	<b>Профориентация.</b> Определение своего места в жизни, в социуме.	Сотворчество педагога и воспитанника. Формирование дружеского пространства.	<b>Взаимообучение,</b> взаимопонимание. <b>Обобщение, принятие решений.</b>	Самоорганизация, самостоятельность, целеустремленность, взаимоуважение Коллектив единомышленников, <b>организаторские способности (лидерство).</b>	<b>Индивидуализация</b> воспитанника.

## СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА

1. Отжимание в упоре лёжа от пола.
2. Упражнение на пресс (скамья).
3. Отжимание в упоре сзади (скамья).
4. Упор присев – упор лёжа + выпрыгивание.
5. Отжимание в упоре лёжа от скамьи.
6. Выпрыгивание из глубокого приседа.
7. Отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье).
8. Приседание (глубокий присед).
9. Отжимание от двух скамеек.
10. Приседание с перекатом.
11. Подтягивание на перекладине.
12. Приседание на одной ноге.
13. Отжимание от брусьев.
14. Поднимание ног в висе на перекладине.
15. Подтягивание на низкой перекладине.

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» Metallургического района г. Челябинска  
СП детский спортивный клуб «Мечта»**

**Тематический план**  
**на \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год**

**Объединение «Юный лыжник»**

## Примерное распределение учебных часов на 36 недель

<i>Содержание занятий</i>	<i>2-3 год обучения (ч)</i>	<i>4 – 5 год обучения (ч)</i>
<b><u>1. Теоретическая подготовка</u></b>	<b>26</b>	<b>28</b>
2.7 Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в мире. Перспективы подготовки юных лыжников на этапах углубленной подготовки.	3	3
1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях . Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, мази и парафины	5	6
1.3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спорт и здоровье. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма лыжника.	8	8
1.4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы методики тренировки лыжника	10	11
<b><u>2. Практическая подготовка</u></b>		
2.1.Общая физическая подготовка	90	120
2.2. Специальная физическая подготовка	70	100
2.3. Техническая подготовка	30	40

<b>3. <u>Годовая нагрузка</u></b>	<b>216</b>	<b>288 216 + 72 факультатив а (индивидуаль ных занятий)</b>
-----------------------------------	------------	---

**СЕНТЯБРЬ**

1.Место проведения: круг за 70-ой школой

1.Инструктаж по технике безопасности – 15 минут;

2.Легкий бег по кругу 1 км – 20 минут;

3.Общеразвивающие упражнения – 10 минут:

- вращение головой
- смена рук над головой
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперед и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища вперед
- махи ногами
- выпады вперед
- выпады в стороны
- приседание

4.Специальные упражнения – 10 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- бег спиной вперед
- бег прямыми ногами

5.Прыжковые упражнения – 15 минут

- три прыжка на левой ноге
- три прыжка на правой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс вместе

- тоже самое на 5 прыжков
- тоже на 7 прыжков

6.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- скакалка
- сгибание разгибание рук в положение лёжа
- подъём туловища с положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев - упор лежа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

**2 – 5 – 8 Место проведения – Казанский круг**

1.Разминка: лёгкий бег – 15 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 10 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперед и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперед



- махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
- 3.Техническая имитация в подъём – 40 минут
- шаговая имитация без палок
  - прыжковая имитация с палками
  - шаговая имитация с палками
  - прыжковая имитация без палок
- 4.Специальные упражнения – 5 минут
- бег с высоким подниманием бедра
  - бег захлест голени
  - бег спиной вперёд
  - ходьба гуськом
- 5.Прыжковые упражнения – 10 минут
- 10 прыжков на правой ноге
  - 10 прыжков на левой ноге
  - 10 прыжков в длину
  - 10 многоскоков
- 6.Общезначительная подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут
- скакалка
  - сгибание разгибание рук в положении лёжа
  - подъём туловища из низкого приседа
  - выпрыгивание из низкого приседа
  - упор присев – упор лёжа
  - сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
  - напрыгивание на скамью

**3 – 6 – 9** Место проведения – поле 70 – ой школы

1.Разминка: лёгкий бег – 10 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

3.Спорт игра – 30 минут

**4 – 7** Место проведения – лес

1.Смешанное передвижение: бег-ходьба – 45 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 10 минут

3.Специальные упражнения – 10 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- бег спиной вперёд
- бег прямыми ногами

- бег с высоким выпрыгиванием вверх

4.Прыжковые упражнения – 10 минут

- три прыжка на правой ноге
- три прыжка на левой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс вместе

- тоже самое на 5 прыжков

5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью

## ОКТАБРЬ

**10 – 13 – 17 – 19 – 22** Место проведения – Казанский круг

1.Разминка: лёгкий бег – 10 минут

2.Общеразвивательные упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

3.Бег – имитация по учебным кругам – 60 минут

4.Прыжковые упражнения – 5 минут

- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков

5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

- скалка
- прыжку через натянутую резину
- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- подъём туловища из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
- напрыгивание на скамью
- сгибание разгибание рук к перекладине из положения лёжа

**11 – 14 – 16 – 20** Место проведения – лес

1.Разминка: смешанное передвижение – 40 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Специальные упражнения – 15 минут

- широкий выпад вперёд
- боковые выпады (правый бок)
- боковые прыжки из низкого седа (правый бок)
- боковые выпады (левый бок)
- боковые прыжки из низкого седа (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

4.Круговая силовая – 25 минут

- сгибание разгибание рук в положении лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упор присев – упор лёжа
- камень (жим – тяга)
- прыжки в длину
- ускорение 20 метров
- отталкивание от дерева

3 подхода по 10 раз

5.Заминка: лёгкий бег – 5 минут

**12 – 15 – 18 – 21** Место проведения – поле 70 – ой школы

1.Разминка: лёгкий бег – 5 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Прыжковые упражнения – 5 минут

- на три счёта
- на пять
- на восемь счётов

4.Спорт игра – 30 минут

## **НОЯБРЬ**

**23 – 26 – 29** Место проведения: Казанский круг

1.Разминка: смешанное передвижение до учебного круга – 10 минут

2.Бег средней интенсивности по кругам (со спуска бегом, в подъём шаговая имитация) – 45 минут

3.Заминка: смешанное передвижение с круга – 10 минут

4.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы
- поворот туловища руки в стороны
- вращение руками вперёд и назад
- вращение плечами вокруг оси
- наклоны туловища в стороны
- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- выпады вперёд
- выпады в стороны
- приседание

5.Общездоровья физическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- сгибание разгибание рук из положения лёжа
- выпрыгивание из низкого приседа
- упражнение на пресс
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре сзади от скамьи

- напрыгивание на скамью

**24 – 27** Место проведения: поле за лыжной базой

1. Спорт игра – 45 минут

**25 – 28** Место проведения: лес

1. Смешанное передвижение (бег – ходьба) – 45 минут
2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
3. Специальные упражнения – 10 минут
4. Прыжковые упражнения – 5 минут
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут

**30 – 33** Место проведения: учебный круг за лыжной базой

1. Равномерное передвижение на лыжах (ход классический) – 45 минут

**31 – 34** Место проведения – лес

1. Разминка: слабое передвижение на лыжах – 25 минут
2. Горнолыжная подготовка – 20 минут
3. Заминка: передвижение до лыжной базы – 10 минут
4. Общеразвивающие упражнения – 10 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - скрутка туловища руки в стороны
  - вращение руками вперёд и назад
  - вращение плечами вокруг оси
  - наклоны туловища вперёд
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут
  - скалка
  - прыжку через натянутую резину
  - сгибание разгибание рук в положении лёжа
  - подъём туловища из положения лёжа
  - выпрыгивание из низкого приседа
  - упор присев – упор лёжа
  - сгибание разгибание рук в упоре сзади от скамьи
  - напрыгивание на скамью
  - сгибание разгибание рук к перекладине из положения лёжа

**32 – 35** Место проведения – лес

1. Разминка: слабое передвижение по учебным кругам на лыжах – 20 минут
2. Техническая тренировка (отработка лыжных классических ходов) – 45 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 10 минут
4. Специальные упражнения – 5 минут
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

## ДЕКАБРЬ

**36 – 39 – 42 – 48** Место проведения – классический круг 5 км

1. Разминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности – 20 минут
2. Ускорения по кругу 500 метров – 25 минут

**37 – 40 – 43 – 46** Место проведения – лес

1. Передвижение на лыжах классическим ходом средней интенсивности – 45 минут
2. Техническая тренировка на подъёме – 20 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - скрутка туловища
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд и стороны
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - выпады в стороны
  - приседание
4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - упор присев – упор лёжа
  - отжимание в упоре сзади от скамьи

**38 – 41 – 44 – 47** Место проведения – лес

1. Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход классический) – 20 минут
2. Горнолыжная подготовка – 25 минут
3. Передвижение на лыжах до лыжной базы
4. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
5. Специальные упражнения – 20 минут
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)
  - напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

**ЯНВАРЬ**

**49 – 52 – 55 – 58** Место проведения – учебные круги

1. Разминка – заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход классический) – 30 минут
2. Скоростная работа на лыжах – 45 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - вращение тазом
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - перекаты с ноги на ногу
  - приседания
4. Специальные упражнения – 10 минут
  - бег с высоким подниманием бедра

- бег с захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- выпрыгивание вверх
- бег прямыми ногами
- бег спиной вперёд
- ходьба гуськом

**50 – 53 – 56 – 59** Место проведения – учебный круг

- 1.Разминка – заминка: передвижение слабой интенсивности (ход классический) – 20 минут
- 2.Техническая тренировка (совершенствование лыжных ходов) – 45 минут
  - попеременно-двушажный ход
  - одновременно-одношажный ход
  - одновременно-безшажный ход
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

**51 – 54 – 57** Место проведения – лес

- 1.Передвижение на лыжах слабо-средней интенсивности (ход свободный) – 20 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 25 минут
- 3.Инструктаж по технике безопасности – 15 минут

## **ФЕВРАЛЬ**

**60** Место проведения – лес

- 1.Кросс слабо-средней интенсивности – 20 минут
- 2.Спорт игра – 25 минут

**61 – 64 – 67 – 69** Место проведения – учебный круг

- 1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 30 минут
- 2.Техническая тренировка (совершенствование техники конькового хода) – 30 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - вращение тазом
  - махи ногами
  - выпады вперёд
  - перекаты с ноги на ногу
  - приседания
- 4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - приседания (глубокий присед)
  - отжимания, в упоре лёжа (ноги на скамье)

**62 – 65 – 68 – 70** Место проведения – круг на ближней поляне

- 1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 30 минут
- 2.Скоростная работа – 45 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4.Специальные упражнения – 10 минут

- скакалка
- прыжки через натянутую резину
- широкие выпады вперёд
- боковые выпады в сторону (правый бок)
- боковые прыжки (правый бок)
- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

**63 – 66** Место проведения – лес

1.Свободное передвижение на лыжах – 45 минут

## МАРТ

**71 – 74 – 77 – 80**

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 20 минут

2.Выполнение контрольных нормативов на лыжах – 20 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- вращение прямыми руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу

**72 – 75 – 78 – 81**

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 20 минут

2.Совершенствование техники конькового хода с элементами ускорения – 45 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4.Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- бег спиной вперёд
- бег с прямыми ногами
- приставными шагами левым боком
- приставными шагами правым боком

5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- приседания (глубокий присед)
- отжимания, в упоре лёжа (ноги на скамье)

**73 – 76**

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход коньковый) – 30 минут

2.Совершенствование техники конькового хода – 45 минут

3.Общезначительная подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут

- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)

## 79 – 82

1.Разминка-заминка: передвижение на лыжах слабосредней интенсивности (ход коньковый) – 45 минут

2.Горнолыжная подготовка – 45 минут

## 83

1.Разминка: кросс слабой интенсивности – 20 минут

2.Спорт игра – 25 минут

## АПРЕЛЬ

### 84 – 87 – 90 – 93

1.Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 45 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой
- вращение прямыми руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

3.Специальные упражнения – 15 минут

- скакалка
- ходьба на пятках
- ходьба на носках
- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- широкие выпады вперёд

4.Общезначительная подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)



- приседания
- отжимание от двух скамеек
- поднос ног к перекладине
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге (пистолетик)
- отжимание на брусьях

### **85 – 88 – 91 – 94**

1. Кросс слабой интенсивности – 45 минут
2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
3. Специальные упражнения – 15 минут
4. Общефизические упражнения – 25 минут

### **86 – 89 – 92 – 95**

1. Разминка: кросс слабой интенсивности – 10 минут
2. Спорт игра – 35 минут

## **МАЙ**

### **96 – 101 – 104 – 107**

1. Велотренировка – 90 минут

### **97 – 99 – 102 – 105**

1. Спорт игра – 45 минут

### **98 – 100 – 103 – 106**

1. Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 30 минут
2. Имитация лыжных ходов в один подъём – 15 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой
  - вращение прямыми руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - вращение тазом
  - махи ногами
  - перекаты с ноги на ногу
4. Специальные упражнения – 20 минут
  - скакалка
  - ходьба на пятках
  - ходьба на носках
  - бег с высоким подниманием бедра
  - бег захлест голени
  - приставными шагами правым боком
  - приставными шагами левым боком
  - широкие выпады вперёд
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)

- приседания
- отжимание от двух скамеек
- поднос ног к перекладине
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге (пистолетик)
- отжимание на брусьях

## **Группа 6 -10-го года обучения**

### **СЕНТЯБРЬ**

#### **1**

- 1.Инструктаж по технике безопасности – 15 минут
  - 2.Бег слабой интенсивности – 20 минут
  - 3.Общеразвивающие упражнения – 10 минут
    - вращение головой
    - попеременная смена рук (одна вверху, другая внизу)
    - круговые вращения руками вперёд и назад
    - наклоны туловища вперёд
    - махи ногами
    - выпады вперёд
    - приседания
  - 4.Специальные упражнения – 10 минут
    - бег с высоким подниманием бедра
    - бег захлест голени
    - приставными шагами правым боком
    - приставными шагами левым боком
    - бег с прямыми ногами
    - бег спиной вперёд
  - 5.Прыжковые упражнения – 15 минут
    - три прыжка на левой ноге
    - три прыжка на правой ноге
    - три прыжка в длину
    - три многоскока
- Весь комплекс вместе
- на пять прыжков
  - на семь прыжков
- 6.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
    - скакалка
    - отжимание в упоре лёжа от пола
    - упражнение на пресс
    - отжимание в упоре сзади
    - выпрыгивание из глубокого приседа
    - упор присев-упор лёжа
    - напрыгивание на скамью

#### **2 – 5 – 8**

- 1.Разминка: лёгкий бег – 15 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 3.Специальные упражнения – 5 минут
- 4.Прыжковые упражнения – 10 минут

- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков
- 5-ой прыжок на результат

5. Спорт игра – 45 минут

6. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

### 3 – 6

1. Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 45 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 10 минут

3. Специальные упражнения – 10 минут

4. Прыжковые упражнения – 10 минут

- три прыжка на правой ноге
- три прыжка на левой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс вместе

- на пять прыжков

5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика)

- скакалка
- прыжки через натянутую резину
- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

### 4 – 7

1. Разминка: бег слабой интенсивности – 20 минут

2. Техническая имитация в один подъём – 45 минут

- шаговая имитация без палок
- прыжковая имитация с палками
- шаговая имитация с палками
- прыжковая имитация без палок

3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

## ОКТАБРЬ

### 9 – 12 – 15 – 18 – 21

1. Разминка: лёгкий бег – 20 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- повороты головы
- попеременная смена рук (одна вверху, другая внизу)
- вращение руками
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами

- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу

3. Бег-имитация по учебным кругам (Казанский круг) – 60 минут

4. Упражнения на восстановление (растяжка) – 5 минут

### 10 – 13 – 16 – 19

1. Разминка: бег слабой интенсивности – 10 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3. Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- бег прямыми ногами
- бег спиной вперёд
- ходьба гуськом

4. Прыжковые упражнения – 5 минут

- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков

5. Спорт игра – 45 минут

6. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор присев
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

### 11 – 14 – 17 – 20

1. Бег слабосредней интенсивности – 45 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы: вперёд, назад, влево, вправо
- наклоны туловища в стороны с заносом рук за голову
- наклоны вперёд, руками касаясь пола
- выпады вперёд со сменой ног в прыжке
- перекаты с ноги на ногу
- махи ногами к вытянутым рукам

3. Специальные упражнения – 5 минут

4. Прыжковые упражнения – 5 минут

- три прыжка на правой ноге
- три прыжка на левой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс слитно

- повтор на пять прыжков

5. Круговая силовая – 30 минут (три подхода)

- скакалка
- отжимание в упоре лёжа от пола

- выпрыгивание из глубокого приседа
- упор присев-упор лёжа
- камень (жим, тяга)
- прыжки в длину (10 метров)
- ускорение 30 метров
- отталкивание от дерева

6. Бег слабой интенсивности – 5 минут

## **НОЯБРЬ**

### **22 – 25 – 28**

1. Смешанное передвижение – 20 минут

2. Техническая имитация в один подъём – 40 минут

- шаговая имитация без палок
- прыжковая имитация с палками
- шаговая имитация с палками
- прыжковая имитация без палок

3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- вращение руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- круговое вращение тазом
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
- поднос ног к перекладине

### **23 – 26**

1. Смешанное передвижение – 60 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3. Специальные упражнения – 10 минут

- широкие выпады вперёд
- боковые выпады в сторону (правый бок)
- боковые прыжки (правый бок)
- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

4. Прыжковые упражнения – 5 минут

- комплекс на три прыжка
- комплекс на пять прыжков

5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

### **24 – 27**

1. Бег слабой интенсивности – 10 минут

2. Спорт игра – 45 минут

3. Прыжковые упражнения – 10 минут

4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут

## 29 – 32

1. Передвижение на лыжах слабой интенсивности – 50 минут
2. Горнолыжная подготовка – 20 минут
3. Общеоазвивающие упражнения – 10 минут
  - вращение головой
  - наклоны головы: вперёд, назад, влево, вправо
  - вращение прямыми руками вперёд назад
  - наклоны туловища в стороны с заносом рук за голову
  - наклоны вперёд, руками касаясь пола
  - выпады вперёд со сменой ног в прыжке
  - перекаты с ноги на ногу
  - махи ногами к вытянутым рукам
4. Общезфизическая подготовка (силовая подготовка) – 10 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
  - поднос ног к перекладине

## 30 – 33

1. Передвижение на лыжах слабой интенсивности – 45 минут
2. Специальные упражнения – 30 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)
  - напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)
3. Общезфизическая подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут

## 31 – 34

1. Передвижение на лыжах слабой интенсивности – 20 минут
2. Техническая тренировка (совершенствование техники классического хода) – 45 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 10 минут
4. Специальные упражнения – 5 минут
5. Общезфизическая подготовка (силовая подготовка) – 10 минут

## ДЕКАБРЬ

### 35 – 38 – 41 – 44 – 47

1. Свободное передвижение на лыжах – 90 минут

### 36 – 39 – 42 – 45

1. Передвижение на лыжах средней интенсивности – 45 минут
2. Техническая тренировка (ход классический) – 20 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - вращение руками
  - наклоны туловища вперёд

- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу

4.Общefизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

**37 – 40 – 43**

1.Передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход классический) – 20 м.

2.Ускорения на учебном кругу – 25 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4.Специальные упражнения – 30 минут

- скакалка
- прыжки через натянутую резину
- широкие выпады вперёд
- боковые выпады в сторону (правый бок)
- боковые прыжки (правый бок)
- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)

5.Общefизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

**46**

1.Соревнования по лыжам (ход классический), Новогодняя гонка – 90 минут

## **ЯНВАРЬ**

**48 – 51 – 54 – 57**

1.Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход классический) – 30 минут

2.Совершенствование техники передвижения на лыжах (техническая тренировка) – 30 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой (одна вверху, другая внизу)
- вращение руками
- вращение тазом
- наклоны туловища вниз
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

4.Общefизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

## **49 – 52 – 55**

- 1.Передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход классический) – 45 минут
- 2.Скоростная работа – 30 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 4.Специальные упражнения – 10 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)

## **50 – 53 – 56**

- 1.Свободное передвижение на лыжах – 45 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 45 минут

## **ФЕВРАЛЬ**

### **58 – 61 – 64 – 67**

- 1.Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход коньковый) – 30 минут
- 2.Скоростная работа – 45 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения (растяжка) – 5 минут
- 4.Специальные упражнения – 10 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)
  - напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

### **59 – 65 – 68**

- 1.Свободное передвижение на лыжах – 45 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 45 минут

### **60 – 63 – 66 – 69**

- 1.Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход классический) – 30 минут
- 2.Совершенствование техники классического хода (техническая тренировка) – 30 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения (растяжка) – 10
- 4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

## **62**

- 1.Соревнования «Лыжня России» - 90 минут



## МАРТ

### 70 – 75 – 78 – 81

1. Передвижение на лыжах слабосредней интенсивности (ход коньковый) – 30 минут
2. Скоростная работа – 45 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой (одна вверху, другая внизу)
  - вращения руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - махи ногами
  - перекаты с ноги на ногу
  - приседания
4. Специальные упражнения – 10 минут
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)

### 71 – 73 – 76 – 79

1. Свободное передвижение на лыжах – 90 минут

### 72 – 74 – 77 – 80

1. Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход коньковый) – 20 минут
2. Совершенствование техники конькового хода (техническая тренировка) – 25 минут
3. Силовая работа на лыжах – 20 минут
4. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

## АПРЕЛЬ

### 82 – 85

1. Ходьба средней интенсивности – 90 минут

### 83 – 86 – 89 – 92 – 95

1. Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 30 минут
2. Общеразвивающие упражнения – 10 минут
  - вращение головой
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - наклоны туловища в стороны
  - вращение тазом
  - махи ногами
  - перекаты с ноги на ногу
3. Специальные упражнения – 15 минут

- ходьба на носках
- ходьба на пятках
- ходьба на внутренней стороне стопы
- ходьба на внешней стороне стопы
- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- бег с прямыми ногами
- широкие выпады вперёд
- ходьба гуськом

4.Общеразвивающие упражнения (силовая гимнастика) – 30 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)
- приседание
- отжимание от двух скамеек
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге
- отжимание на брусьях
- поднос ног к перекладине

5.Упражнения на растяжку мышц – 10 минут

**84 – 87 – 90 – 93**

- 1.Бег слабой интенсивности – 20 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
- 3.Прыжковые упражнения – 15 минут
  - прыжки на левой ноге
  - прыжки на правой ноге
  - многоскоки
  - прыжки в длину
  - выпрыгивание вверх
- 4.Спорт игра – 30 минут
- 5.Специальные упражнения – 20 минут

**88 – 91**

- 1.Бег – ходьба – 90 минут

**94**

- 1.Бег слабой интенсивности – 15 минут
- 2.Спорт игра – 30 минут
- 3.Уборка территории – 45 минут

**МАЙ**

**96 – 99 – 102 – 105 – 108**

- 1.Бег слабой интенсивности – 20 минут
- 2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой (одна вверху, другая внизу)
- вращение руками
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

3. Спорт игра – 45 минут

4. Специальные упражнения + прыжковые упражнения – 20 минут

- ходьба на носках
- ходьба на пятках
- ходьба внешней стороне стопы
- ходьба на внутренней стороне стопы
- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- левым боком приставными шагами
- правым боком приставными шагами
- бег спиной вперёд
- прыжки на левой ноге
- прыжки на правой ноге
- многоскоки
- прыжки в длину

### **97 – 100 – 103 – 106**

1. Велотренировка – 90 минут

### **98 – 101 – 104 – 107**

1. Смешанное передвижение – 45 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3. Специальные упражнения + прыжковые упражнения – 20 минут

4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)
- приседание
- отжимание от двух скамеек
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге
- отжимание на брусьях
- поднос ног к перекладине

## Группа одаренных спортсменов

### СЕНТЯБРЬ

1

1. Инструктаж по технике безопасности – 15 минут
  2. Бег слабой интенсивности – 20 минут
  3. Общеразвивающие упражнения – 10 минут
    - вращение головой
    - попеременная смена рук (одна вверху, другая внизу)
    - круговые вращения руками вперёд и назад
    - наклоны туловища вперёд
    - махи ногами
    - выпады вперёд
    - приседания
  4. Специальные упражнения – 10 минут
    - бег с высоким подниманием бедра
    - бег захлест голени
    - приставными шагами правым боком
    - приставными шагами левым боком
    - бег с прямыми ногами
    - бег спиной вперёд
  5. Прыжковые упражнения – 15 минут
    - три прыжка на левой ноге
    - три прыжка на правой ноге
    - три прыжка в длину
    - три многоскока
- Весь комплекс вместе
- на пять прыжков
  - на семь прыжков
6. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
    - скакалка
    - отжимание в упоре лёжа от пола
    - упражнение на пресс
    - отжимание в упоре сзади
    - выпрыгивание из глубокого приседа
    - упор присев-упор лёжа
    - напрыгивание на скамью

2 – 5 – 8

1. Разминка: лёгкий бег – 15 минут
2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
3. Специальные упражнения – 5 минут
4. Прыжковые упражнения – 10 минут
  - 10 прыжков на правой ноге
  - 10 прыжков на левой ноге
  - 10 прыжков в длину
  - 10 многоскоков
  - 5-ой прыжок на результат
5. Спорт игра – 45 минут

6.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

### **3 – 6**

1.Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 45 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 10 минут

3.Специальные упражнения – 10 минут

4.Прыжковые упражнения – 10 минут

- три прыжка на правой ноге
- три прыжка на левой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс вместе

- на пять прыжков

5.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика)

- скакалка
- прыжки через натянутую резину
- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

### **4 – 7**

1.Разминка: бег слабой интенсивности – 20 минут

2.Техническая имитация в один подъём – 45 минут

- шаговая имитация без палок
- прыжковая имитация с палками
- шаговая имитация с палками
- прыжковая имитация без палок

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

4.Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

## **ОКТАБРЬ**

### **9 – 12 – 15 – 18 – 21**

1.Разминка: лёгкий бег – 20 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- повороты головы
- попеременная смена рук (одна вверху, другая внизу)
- вращение руками
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу

3.Бег-имитация по учебным кругам (Казанский круг) – 60 минут

4.Упражнения на восстановление (растяжка) – 5 минут

### **10 – 13 – 16 – 19**

1.Разминка: бег слабой интенсивности – 10 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3. Специальные упражнения – 5 минут

- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- приставными шагами правым боком
- приставными шагами левым боком
- бег прямыми ногами
- бег спиной вперед
- ходьба гуськом

4. Прыжковые упражнения – 5 минут

- 10 прыжков на левой ноге
- 10 прыжков на правой ноге
- 10 прыжков в длину
- 10 многоскоков

5. Спорт игра – 45 минут

6. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор присев
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

**11 – 14 – 17 – 20**

1. Бег слабосредней интенсивности – 45 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо
- наклоны туловища в стороны с заносом рук за голову
- наклоны вперед, руками касаясь пола
- выпады вперед со сменой ног в прыжке
- перекаты с ноги на ногу
- махи ногами к вытянутым рукам

3. Специальные упражнения – 5 минут

4. Прыжковые упражнения – 5 минут

- три прыжка на правой ноге
- три прыжка на левой ноге
- три прыжка в длину
- три многоскока

Весь комплекс слитно

- повтор на пять прыжков

5. Круговая силовая – 30 минут (три подхода)

- скакалка
- отжимание в упоре лёжа от пола
- выпрыгивание из глубокого приседа
- упор присев-упор лёжа
- камень (жим, тяга)
- прыжки в длину (10 метров)
- ускорение 30 метров
- отталкивание от дерева

6. Бег слабой интенсивности – 5 минут

## НОЯБРЬ

### 22 – 25 – 28

1. Смешанное передвижение – 20 минут
2. Техническая имитация в один подъём – 40 минут
  - шаговая имитация без палок
  - прыжковая имитация с палками
  - шаговая имитация с палками
  - прыжковая имитация без палок
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - вращение руками вперёд и назад
  - наклоны туловища вперёд
  - круговое вращение тазом
  - махи ногами
  - перекаты с ноги на ногу
4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
  - поднос ног к перекладине

### 23 – 26

1. Смешанное передвижение – 60 минут
2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
3. Специальные упражнения – 10 минут
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)
  - напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)
4. Прыжковые упражнения – 5 минут
  - комплекс на три прыжка
  - комплекс на пять прыжков
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

### 24 – 27

1. Бег слабой интенсивности – 10 минут
2. Спорт игра – 45 минут
3. Прыжковые упражнения – 10 минут
4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут

### 29 – 32

1. Передвижение на лыжах слабой интенсивности – 50 минут
2. Горнолыжная подготовка – 20 минут
3. Общеоазвивающие упражнения – 10 минут
  - вращение головой
  - наклоны головы: вперёд, назад, влево, вправо
  - вращение прямыми руками вперёд назад
  - наклоны туловища в стороны с заносом рук за голову
  - наклоны вперёд, руками касаясь пола

- выпады вперёд со сменой ног в прыжке
- перекаты с ноги на ногу
- махи ногами к вытянутым рукам

4.Общезначительная подготовка (силовая подготовка) – 10 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание, в упоре лёжа (ноги на скамье)
- поднос ног к перекладине

**30 – 33**

1.Передвижение на лыжах слабой интенсивности – 45 минут

2.Специальные упражнения – 30 минут

- скакалка
- прыжки через натянутую резину
- широкие выпады вперёд
- боковые выпады в сторону (правый бок)
- боковые прыжки (правый бок)
- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)
- напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

3.Общезначительная подготовка (силовая гимнастика) – 15 минут

**31 – 34**

1.Передвижение на лыжах слабой интенсивности – 20 минут

2.Техническая тренировка (совершенствование техники классического хода) – 45 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 10 минут

4.Специальные упражнения – 5 минут

5.Общезначительная подготовка (силовая подготовка) – 10 минут

**ДЕКАБРЬ**

**35 – 38 – 41 – 44 – 47**

1.Свободное передвижение на лыжах – 90 минут

**36 – 39 – 42 – 45**

1.Передвижение на лыжах средней интенсивности – 45 минут

2.Техническая тренировка (ход классический) – 20 минут

3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- вращение руками
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- выпады вперёд
- перекаты с ноги на ногу

4.Общезначительная подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи



- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

### **37 – 40 – 43**

1. Передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход классический) – 20 м.
2. Ускорения на учебном кругу – 25 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
4. Специальные упражнения – 30 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 10 минут

### **46**

1. Соревнования по лыжам (ход классический), Новогодняя гонка – 90 минут

## **ЯНВАРЬ**

### **48 – 51 – 54 – 57**

1. Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход классический) – 30 минут
2. Совершенствование техники передвижения на лыжах (техническая тренировка) – 30 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой (одна вверху, другая внизу)
  - вращение руками
  - вращение тазом
  - наклоны туловища вниз
  - махи ногами
  - перекаты с ноги на ногу
4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 25 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание, в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

### **49 – 52 – 55**

1. Передвижение на лыжах слабой интенсивности (ход классический) – 45 минут
2. Скоростная работа – 30 минут
3. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
4. Специальные упражнения – 10 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)

- боковые прыжки (правый бок)
- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)

### **50 – 53 – 56**

- 1.Свободное передвижение на лыжах – 45 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 45 минут

## **ФЕВРАЛЬ**

### **58 – 61 – 64 – 67**

- 1.Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход коньковый) – 30 минут
- 2.Скоростная работа – 45 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения (растяжка) – 5 минут
- 4.Специальные упражнения – 10 минут
  - скакалка
  - прыжки через натянутую резину
  - широкие выпады вперёд
  - боковые выпады в сторону (правый бок)
  - боковые прыжки (правый бок)
  - боковые выпады в сторону (левый бок)
  - боковые прыжки (левый бок)
  - напрыгивание на скамью (подсед, толчок, мах)

### **59 – 65 – 68**

- 1.Свободное передвижение на лыжах – 45 минут
- 2.Горнолыжная подготовка – 45 минут

### **60 – 63 – 66 – 69**

- 1.Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход классический) – 30 минут
- 2.Совершенствование техники классического хода (техническая тренировка) – 30 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения (растяжка) – 10
- 4.Общefизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

### **62**

- 1.Соревнования «Лыжня России» - 90 минут

## **МАРТ**

### **70 – 75 – 78 – 81**

- 1.Передвижение на лыжах слабосредней интенсивности (ход коньковый) – 30 минут
- 2.Скоростная работа – 45 минут
- 3.Общеразвивающие упражнения – 5 минут
  - вращение головой
  - смена рук над головой (одна вверху, другая внизу)
  - вращения руками вперёд и назад

- наклоны туловища вперёд
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу
- приседания

#### 4. Специальные упражнения – 10 минут

- широкие выпады вперёд
- боковые выпады в сторону (правый бок)
- боковые прыжки (правый бок)
- боковые выпады в сторону (левый бок)
- боковые прыжки (левый бок)

### 71 – 73 – 76 – 79

#### 1. Свободное передвижение на лыжах – 90 минут

### 72 – 74 – 77 – 80

1. Передвижение на лыжах средней интенсивности (ход коньковый) – 20 минут
2. Совершенствование техники конькового хода (техническая тренировка) – 25 минут
3. Силовая работа на лыжах – 20 минут
4. Общеразвивающие упражнения – 5 минут
5. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут
  - отжимание в упоре лёжа от пола
  - упражнение на пресс
  - отжимание в упоре сзади от скамьи
  - упор присев-упор лёжа
  - отжимание в упоре лёжа от скамьи
  - выпрыгивание из глубокого приседа
  - отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)

## АПРЕЛЬ

### 82 – 85

#### 1. Ходьба средней интенсивности – 90 минут

### 83 – 86 – 89 – 92 – 95

1. Смешанное передвижение (бег-ходьба) – 30 минут
2. Общеразвивающие упражнения – 10 минут

- вращение головой
- вращение руками вперёд и назад
- наклоны туловища вперёд
- наклоны туловища в стороны
- вращение тазом
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

#### 3. Специальные упражнения – 15 минут

- ходьба на носках
- ходьба на пятках
- ходьба на внутренней стороне стопы
- ходьба на внешней стороне стопы
- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- бег с прямыми ногами
- широкие выпады вперёд
- ходьба гуськом

4.Общеразвивающие упражнения (силовая гимнастика) – 30 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)
- приседание
- отжимание от двух скамеек
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге
- отжимание на брусьях
- поднос ног к перекладине

5.Упражнения на растяжку мышц – 10 минут

**84 – 87 – 90 – 93**

1.Бег слабой интенсивности – 20 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3.Прыжковые упражнения – 15 минут

- прыжки на левой ноге
- прыжки на правой ноге
- многоскоки
- прыжки в длину
- выпрыгивание вверх

4.Спорт игра – 30 минут

5.Специальные упражнения – 20 минут

**88 – 91**

1.Бег – ходьба – 90 минут

**94**

1.Бег слабой интенсивности – 15 минут

2.Спорт игра – 30 минут

3.Уборка территории – 45 минут

**МАЙ**

**96 – 99 – 102 – 105 – 108**

1.Бег слабой интенсивности – 20 минут

2.Общеразвивающие упражнения – 5 минут

- вращение головой
- смена рук над головой (одна вверху, другая внизу)
- вращение руками
- наклоны туловища вперёд
- вращение тазом
- махи ногами
- перекаты с ноги на ногу

3.Спорт игра – 45 минут

4.Специальные упражнения + прыжковые упражнения – 20 минут

- ходьба на носках

- ходьба на пятках
- ходьба внешней стороне стопы
- ходьба на внутренней стороне стопы
- бег с высоким подниманием бедра
- бег захлест голени
- левым боком приставными шагами
- правым боком приставными шагами
- бег спиной вперед
- прыжки на левой ноге
- прыжки на правой ноге
- многоскоки
- прыжки в длину

### **97 – 100 – 103 – 106**

1. Велотренировка – 90 минут

### **98 – 101 – 104 – 107**

1. Смешанное передвижение – 45 минут

2. Общеразвивающие упражнения – 5 минут

3. Специальные упражнения + прыжковые упражнения – 20 минут

4. Общефизическая подготовка (силовая гимнастика) – 20 минут

- отжимание в упоре лёжа от пола
- упражнение на пресс
- отжимание в упоре сзади от скамьи
- упор присев-упор лёжа
- отжимание в упоре лёжа от скамьи
- выпрыгивание из глубокого приседа
- отжимание в упоре лёжа от пола (ноги на скамье)
- приседание
- отжимание от двух скамеек
- приседание с перекатом
- подтягивание на перекладине
- приседание на одной ноге
- отжимание на брусьях
- поднос ног к перекладине

**КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ**

**АДАПТАЦИЯ** – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ** - отдых за счет смены видов деятельности, например смена умственной деятельности физической или наоборот.

**АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА** (в спорте) - система сознательно применяемых спортсменами психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов.

**АККЛИМАТИЗАЦИЯ**- разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменяющимся климатогеографическим условиям.

**АКСЕЛЕРАЦИЯ** – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

**АНАЛИЗ** – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления. Ретроспективный анализ спортивных результатов – изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях: для контроля правильности тренировочного процесса. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

**АНТРОПОМЕТРИЯ** – система измерений в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, вес, окружность груди и т.п.)

**ВОЗРАСТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ** – характеристика конкретной биологической стадии роста организма, связанная с периодами развития человека: часто не

совпадает с календарным возрастом, определяется по совокупности анатомо-физиологических признаков.

**ВОЗБУЖДЕНИЕ** - активная реакция, возникающая в результате того или иного воздействия на живой объект.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность к длительному выполнению заданной статической и динамической работы. При мышечной работе характеризуется удлинением времени сохранения человеком работоспособности и повышенной сопротивляемостью организма утомлению.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ ОБЩАЯ** - способность человека совершать динамическую работу в течение длительного времени, из меряемого десятками минут и часами.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ** - способность сохранять работоспособность при динамической работе со значительными нагрузками.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ** - способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром или максимально быстром передвижении на Короткие дистанции.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ СТАТИЧЕСКАЯ** - способность к длительному непрерывному поддержанию мышечных усилий.

**ГИПОДИНАМИЯ** – недостаточность двигательной активности.

**ГИПОКИНЕЗИЯ** – снижение потребности в движении.

**ГИПОКСИЯ** – состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном обеспечении кислородом и (или) нарушении его потребления отдельными органами и тканями.

**ГОМЕОСТАЗ** – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма

**ЗАКАЛИВАНИЕ** – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных воздействий солнца, воздуха, воды.

**ЗДОРОВЬЕ** – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, психического и социального благополучия.

**КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКИЕ** – двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

**ЛОКОМОЦИИ** – движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба и т.п.)

**ЛОВКОСТЬ** - эффективное и целесообразное решение двигательных задач на основе генетически заложенных и приобретенных физических и координационных качеств.

**МЫШЕЧНАЯ СИЛА** - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

**МАССА МЫШЕЧНАЯ** – количество мышечной ткани, признак, определяющий физическое развитие человека.

**НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ** – свойство организма повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик, обеспечивается самовоспроизведением материальных единиц наследственности (генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки – хромосомах)

**НЕРВНАЯ СИСТЕМА** - совокупность нервных и глиальных клеток. *Н.С.* состоит из центральной (головной и спинной мозг), периферической (спинно-мозговые и черепно-мозговые нервы) систем и периферических ганглиев.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)** – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

**ОНТОГЕНЕЗ** – процесс индивидуального развития человека.

**ПЛАСТИЧНОСТЬ** - гармоничные по форме и ритму движения, отражающие духовный и внутренний мир человека.

**ПРЫГУЧЕСТЬ** - способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий для преодоления вертикального или горизонтального



расстояния.

**РАВНОВЕСИЕ** - способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазе двигательного действия.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)** – процесс развития физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** – процесс приобретения совокупности знаний о системе спортивной подготовки, включающей медико-биологические, психологические основы физической тренировки, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании и т.д.

**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ** – потенциальная способность человека выполнять возможный объем физических нагрузок.

**РАЗМИНКА** - комплекс подготовительных упражнений, выполняющихся для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

**РЕАКЦИЯ** – действие, состояние, процесс, возникающий в ответ на те или иные внешние и внутренние раздражители.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ** – способность к достижению определенных результатов.

**СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ** – физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные.

**СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА** - деятельность мышц, связанная с удержанием тела или его отдельных частей в определенном положении.

**СИЛА МЫШЦЫ** определяется тем максимальным грузом, который она в состоянии поднять, либо тем максимальным напряжением, которое она может развить в условиях изометрического режима.

**СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА)** - способность спортсмена производить движение или пробегать определенную дистанцию за минимальное время. Различают 3 вида элементарного проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельных движений; частота движений.

**ТОЧНОСТЬ** - двигательно-координационное качество, обеспечивающее наиболее полное соответствие пространственным, временным и силовым параметрам технически совершенного двигательного действия.

**ТЕСТ** – измерение или испытание, проводимое для определения физического состояния человека.

**ТЕСТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ** – тесты для определения уровня развития двигательных качеств, как по отдельному, так и в комплексе.

**ТОНУС МЫШЦ** - длительное сокращение мышц с небольшой затратой энергии.

**ТРЕНИРОВАННОСТЬ** – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности человека. Является следствием спортивной тренировки.

**УТОМЛЕНИЕ** - физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ** - совокупность антропометрических (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и физиометрических (сила кисти, становая сила, жизненная емкость легких) показателей, характеризующих дееспособность организма.

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА** – педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование способности выполнять двигательное действие автоматически.

**ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ** - последовательное чередование отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. К *Ц.д.* относятся борьба, бег, ходьба, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, велосезда и др.

**ЭНЕРГОТРАТЫ** – количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени в состоянии покоя или во время работы.