

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
«КОНТАКТ»**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»  
от 05.09.2016 № 91  
\_\_\_\_\_ Р.В. Лихтин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ  
У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЫЖНЫХ  
ГОНОК» ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ГРУПП**

Возраст обучающихся: 7-8 лет  
Срок реализации: 2 года  
Авторы: Казанцева Алина Витальевна

ОДОБРЕНА  
решением Педагогического совета  
протокол от 05.09.2016 № 1

**г. Новый Уренгой  
2016 г.**

# I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. ВВЕДЕНИЕ

Данная Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» для детей младшего школьного возраста (7-8 лет) разработана в соответствии с п. 4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ; п.5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008; санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, предъявляемыми к учреждениям физкультурно - спортивной направленности дополнительного образования детей. В основе программы лежит научно обоснованный материал, раскрывающий специфику занятий лыжными гонками с учетом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, психологической настроенности ребенка к занятиям спортом.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

В данной программе учебное планирование выстроено в соответствии с возрастными - половыми особенностями юных спортсменов, материально-технической оснащенностью образовательной, тренировочной деятельности (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), климатическими условиями. Соблюдены дидактические правила «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного материала на поэтапное его освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

*Актуальность данной общеразвивающей программы* состоит в том, что для развития двигательных качеств у детей 7-8 лет с элементами лыжных гонок осуществляется сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

*Цель программы* – воспитание потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья детей, развитие общих физических качеств, обеспечение необходимого уровня физической подготовки обучающихся в соответствии с возможностями и состоянием здоровья на спортивно-оздоровительном этапе.

## 1.2. ЗАДАЧИ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК»

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем детского организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий лыжными гонками.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

## 1.3. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы следующие средства и оборудование:

1. Спортивный зал с гладким покрытием;
2. Раздевалки для спортсменов;
3. Спортивные костюмы (зимой — шапки, перчатки, ветровки);
4. Лыжный инвентарь (лыжи, крепления, ботинки, палки);
5. Пересеченная местность (для проведения осенних тренировок) и лыжная трасса (в зимний период);
6. Видеомагнитофон.

## 1.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- сдача контрольных (текущих) и итоговых нормативов по общей физической подготовленности обучающихся.

## 1.5 ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- сдача контрольных (текущих) и итоговых нормативов по общей физической подготовленности обучающихся;
- товарищеские встречи;

Промежуточная аттестация обучающихся (прием контрольных нормативов) проводится два раза в год: текущая - в конце первого полугодия (декабрь) и годовая - в конце учебного года (апрель). Итоговая аттестация проводится по окончании реализации программы.

#### 1.6. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей 7-8 лет с элементами лыжных гонок» рассчитана на 2 года обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа, в зависимости от возрастной группы и задач на данном этапе обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий: 1 и 2 год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа.

Год обучения	Возраст обучающихся	Максимальное кол-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
1	7	12	4	Сдача контрольных нормативов программы.
2	8	12	4	Сдача контрольных и итоговых нормативов программы.

#### 1.7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

В области воспитания:

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

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

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к достижению уровня мастерства, позволяющего продолжить обучение в группах начальной подготовки.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию, динамикой роста индивидуальных показателей.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 7-8 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК»

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов
	<b>Теоретическая подготовка</b>	
1.	Вводная часть	1
2.	История развития лыжного спорта	1
3.	Краткое содержание о строениях и функциях организма человека	1
4.	Гигиенические знания и навыки	1
5.	Режим дня. Закаливание организма	3
6.	Техническая подготовка	1
7.	Оборудование и инвентарь	2
Итого часов:		10
<b>Воспитательная и психологическая подготовка</b>		
1.	Развитие восприятия	-
2.	Способность управлять своими эмоциями	-
<b>Практические занятия</b>		
1.	Общая физическая подготовка	65
2.	Специальная физическая подготовка	43
3.	Техническая подготовка	22
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Контрольные нормативы	6
6.	Медицинское обследование	4
Итого часов:		146
Всего часов:		156

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа для разносторонней физической подготовки начинающие лыжники должны познакомиться с техникой других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, игровых видов. В процессе обучения немаловажным являются приобретенные навыки и развитие основных физических способностей: силовые качества (преодоление собственного веса); скоростно-силовые способности; скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости); координационные способности; гибкость, выносливость.

## 2.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ «Контакт» заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Тренировочный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребенка, создания соответствующих условий для удовлетворения, его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

## III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

#### **1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.**

Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы отделения. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Соревнования юных лыжников.

#### **2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях.**

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно- тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

#### **3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

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 воздействии 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.

#### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Соревнования по лыжным гонкам. 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 двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Строевая подготовка.**

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, приседе. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

##### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнение с эспандером и эластичной резиной.

##### **Упражнение для мышц туловища.**

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз-прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

### **Упражнения для мышц ног и таза.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, прыжки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

### **Гимнастика. Элементы акробатики.**

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег вперед и спиной вперед, на носках, с изменением направления и скорости. Прыжки в длину с места. Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координации. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

*Упражнения для развития силы* мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

*Упражнения для развития быстроты:* подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды – бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

*Упражнения для развития выносливости:* наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

*Упражнения для развития ловкости:* одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.



*Упражнения на гибкость:* одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз – назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх – назад и ног назад.

*Упражнения на расслабление:* стоя в полу наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивая их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

#### *Другие виды спорта*

Из других спорта необходимо применять следующие упражнения:

- 1) легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500;
- 2) гимнастика: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине;
- 3) спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах;
- 4) подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием;
- 5) велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

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

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

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

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

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

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки. Упражнения на тренажерах.

### **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 двухшажным 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», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### **Организационно - воспитательные мероприятия**

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Коллективное и индивидуальное поведение в общественных местах, а так же на соревнованиях. Родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий. Посещение турниров и матчей с участием старших и взрослых спортсменов.

### Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация обучающихся (текущая и годовая) предусматривается два раза в год в декабре и апреле учебного года. Итоговая аттестация проводится по окончании реализации программы.

### 3.3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятия по лыжному спорту проводятся на специально оборудованном и подготовленном – лыжной трассе, спортивном зале или стадионе, в зависимости от плана тренировок и времени года. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

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

#### **Требования безопасности во время занятий:**

- начинать тренировку, выходить на лыжную трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя;
- соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м;
- при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;
- после спуска с горы не останавливаться у подножия горы;
- следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения;
- во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### **Требования безопасности при аварийных ситуациях:**

- при поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе;

- при первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий:**

- проверить по списку наличие всех обучающихся;
- убрать в отведенное место для хранения спортивной инвентарь;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

При планировании тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе с учетом рекомендаций СанПиНа по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе для Крайнего Севера следует придерживаться следующих норм температурного режима:

*обучающиеся до 12 лет:*

- $t - 9\text{ C}^\circ$  без ветра;  $t - 6\text{ C}^\circ$ , скорость ветра – 5 м/с;  $t - 3\text{ C}^\circ$  6-10 м/с – допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение;
- скорость ветра более 10 м/с – занятия не проводятся;
- во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину, внимательно слушать и выполнять команды тренера-преподавателя, строго выполнять правила подвижной, спортивной игры, не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **4.1. ВВЕДЕНИЕ**

Современный уровень спортивных достижений предъявляет исключительно высокие требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая подготовка, типичная для лыжных гонок, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем.

### **4.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

*Целью контрольного тестирования:* измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки. После каждого года обучения для занимающихся предусмотрены нормативы.

#### **4.2.1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке (лыжные гонки) на спортивно-оздоровительном этапе 1-го года обучения**

Контрольные упражнения	7-8 лет					
	мальчики			девочки		
Бег 30 м	6,2-2,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Подтягивание на перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжки в длину (см)	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед	Удержание 10 сек.					

#### **4.2.2. Контрольные упражнения по общей физической подготовке (лыжные гонки) на спортивно-оздоровительном этапе 2-го года обучения**

Контрольные упражнения	7-8 лет					
	мальчики			девочки		
Бег 30 м	6,0-5,8	6,7-6,1	6,8-6,6	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Подтягивание на перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжки в длину (см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед	Удержание 10 сек.					

*Бег 30 м, 60 м:* проводится с высокого старта. Количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу.

*Подтягивание на перекладине из виса лежа (кол-во раз):* повисните на перекладине, придав телу наклонное положение. В пол упирайтесь пятками. Хорошо, если ноги будут упираться в какую-либо опору для стабильности. Подтянитесь к перекладине, стараясь коснуться её грудью. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

*Прыжки в длину с места (см):* выполняются толчком с двух ног с взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже. Измерение длины прыжка осуществляется рулеткой.

*Поднимание туловища (кол-во раз за 30 сек.):* спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение.

*Наклон вперед* из седа ноги вместе, держать 10 сек.

### 4.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

В начале и в конце года все обучающиеся проходят медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств 7-8 лет с элементами лыжных гонок» является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

## VI. ЛИТЕРАТУРА

1. Н.И. Кузьмин, Лыжный спорт, изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г.
2. И.Г.Скачков, Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе, «Просвещение», М. 1991 г.
3. Ю.А. Ермолаев, Возрастная физиология, СпртАкадмПресс, 2001 г.
4. Н.И. Кузьмин, И.Г.Огольцов, На лыжне, изд-во «Физкультура и спорт», М.-1969 г.
5. Т.И.Раменская, Техническая подготовка лыжника, изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;
6. В.Н.Манжосов, Тренировка лыжников-гонщиков, изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ;
7. К.К. Копс, Упражнения и игры лыжника, Москва, «Физкультура и спорт», 1969;
8. И.М.Бутин , Лыжный спорт, изд. «Владос-пресс», М., 2003;
9. Т.И. Раменская, Специальная подготовка лыжника, изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001;
- 10.□ Л.А.Романина, Летний отдых и оздоровление детей и подростков в Тамбовской области, Тамбов, 2001 г.
11. В.И. Столяров, В.П. Суханин, В.И. Логунов, Олимпийский урок-час здоровья, М. 2011 г.
12. Н.М.Скороходов, Эстафета поколений, Тамбов, 2007 г.
13. Г.Б.Чукардин, А.Н.Барышников, Лыжный спорт (лыжные гонки), изд-во «Физкультура и спорт», М.-1976 г.
14. П.В.Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е.Левочкина, Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам, изд-во «Советский спорт», М.-2005 г. 2 экз.
15. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Планирование и организация занятий, Дрофа-М. 2006 г.
16. Г.Б. Мейксона, И.Г. Богданова, Оценка техники движений на уроках физической культуры, Просвещение-М. 1975 г. »
17. Н.М. Скороходов, И.В. Еремин, Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков, Тамбов, 1985 г.
18. Л.Н.Коданев, Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста, Тамбов-2003 г.
19. В.А. Китманов, Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной капании, Тамбов-2011 г.
20. В.В.Щеголев, Психологические аспекты деятельности преподавателя физвоспитания, Тамбов-2002 г.
- 21.□ Л.Фатеева, Подвижные игры для школьников, изд-во «Академия развития», Ярославль-2008 г.

22. Н.Л.Кербицкова, Сценарии новогодних праздников, изд-во «Педагогическое общество России», М.-2007 г.
23. М.Н. Прибышенко, В.И. Колесник, А.Г. Трушкин, Е.С. Громак, Спортивные праздники круглый год, изд-во «МарТ», Ростов н/Д-2004 г.
24. Е.М. Тихомирова, Сценарии школьников праздников, изд-во «Экзамен», М.-2006 г.
25. И.А.Агапова, М.А.Давыдова, Профилактика вредных привычек, изд-во «Планета», М.2011 г .
26. В.А. Ли, К.В. Ли, Наркотики-трагедия для родителей, беда общества, Москва-2001 г.
27. В.С. Родиченко, С.А.Иванов, А.Т. Контанистов, Твой Олимпийский учебник, изд-во «Физкультура и спорт», М.-2004 г.

#### Перечень Интернет-ресурсов.

- [sdushor-kotovsk.68edu.ru](http://sdushor-kotovsk.68edu.ru)
- сайт Федерации лыжных гонок России ([flgr.ru](http://flgr.ru));
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области  
(<http://sport.tmbreg.ru/> )
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области  
([obraz.tmbreg.ru](http://obraz.tmbreg.ru))
- сайт отдела образования администрации г.Котовска ([kotovskobraz.68edu.ru](http://kotovskobraz.68edu.ru) )
- сайт о лыжном спорте ([sport@morgin.ru](mailto:sport@morgin.ru) );
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» ([http://www.centriantirav .ru](http://www.centriantirav.ru))
- сайт Министерства спорта РФ ([minsport.gov .ru](http://minsport.gov.ru))
- сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области ([skitambov .ru](http://skitambov.ru))



## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	2
1.1.	Введение.....	-
1.2.	Задачи для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 7-8 лет с элементами лыжных гонок».....	3
1.3.	Условия работы программы.....	-
1.4.	Формы организации занятий.....	-
1.5.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	-
1.6.	Наполняемость групп и режим тренировочной работы.....	4
1.7.	Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	4
II.	Учебно- тематический план.....	5
2.1.	Примерный годовой план распределения учебных часов для групп «Развитие двигательных качеств у детей 7-8 лет с элементами лыжных гонок».....	-
2.2.	Организационно-воспитательные мероприятия.....	6
III.	Содержание программы.....	-
3.1.	Учебный материал по теоретической подготовке.....	-
3.2.	Учебный материал по практической подготовке.....	7
3.3.	Правила безопасного поведения в условиях учебно-тренировочных занятий.....	11
IV.	Педагогический и врачебный контроль.....	12
4.1.	Введение.....	-
4.2.	Педагогический контроль.....	13
4.3.	Врачебный контроль.....	14
V.	Литература .....	15