Муниципальное учреждение физической культуры и спорта и дополнительного образования детей Спортивный клуб «Знамя»

###### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

по лыжным гонкам

Составил: инструктор-методист

Соколова Е.В.

## г. Воткинск

2008г

Основные задачи занятий с детьми в группах НП по лыжному спорту сводятся к следующему:

1. Привить устойчивый интерес к занятиям спортом.
2. Укрепить здоровье детей и обеспечить разностороннее физическое развитие.
3. Повысить общую работоспособность организма.
4. Обучить основам техники передвижения на лыжах.

Группы комплектуются в соответствии с полом и возрастом школьников, с учетом их физического развития. Обязательным условием допуска к занятиям является разрешение врача. Состав групп 15 человек. Необходимо строго дифференцировать нагрузку для мальчиков и девочек не только по объему и интенсивности, но и по направленности воздействия применяемых упражнений. Все занимающиеся дважды в течение года обязательно проходят медосмотр.

Занятия в группах НП осенью и весной проводят 3 раза в неделю, продолжительностью до 1,5-2 часа, при проведении прогулок и походов продолжительность может быть увеличена до 2,5-3,5 часов. В зимнее время количество занятий остается таким же, но продолжительность в отдельные дни может достигать при малой интенсивности 2 часа, при проведении прогулок и походов на лыжах общее время занятий также увеличивается.

В этом возрасте учебный процесс строится без деления на общепринятые периоды и этапы – весь год является подготовительным для дальнейшего отбора и занятий в УТГ. Главное внимание обращается на разностороннее физическое развитие не только осенью и весной, но и при занятиях на лыжах. Значительная часть времени занятий отводится на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков, на развитие ловкости, гибкости, равновесия и быстроты реакции. Наиболее целесообразно проводить занятия игровым методом, чередуя различные игровые задания, упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр.

Для развития указанных качеств в бесснежное время года, помимо игровых заданий, разнообразных общеразвивающих упражнений и подвижных игр, в занятия широко включаются элементы спортивных игр по упрощенным правилам. Для развития координации движений и быстроты применяются игры в футбол, баскетбол, ручной мяч… (продолжительность игры до 15 мин.). В общей физической подготовке, кроме игр рекомендуется включать бег, плавание, элементы гимнастики и легкой атлетики, различные общеразвивающие упражнения с предметами и без них.

Для развития координации движений используют также специальные комплексы упражнений, состоящие из последовательных движений разноименными руками и ногами. При выполнении таких упражнений необходимо выдержать постепенность усложнения и увеличения темпа. Упражнение можно считать освоенным, если дети выполняют его без ошибок в высоком темпе 5-7 раз подряд. Как только упражнение освоено, его заменяют более сложным, и так постепенно обновляется весь комплекс (см. табл.1).

Развитие силы мышц ног обеспечивает применение различных приседаний и прыжков на одной и двух ногах, выпрыгивание из приседа и т.п. (все упражнения выполняются сериями по 10 раз, приседание на 2-х ногах до 20-25 раз).

Для развития силы мышц рук и плечевого пояса – различные виды отжиманий в упоре (до 10раз), сгибание и разгибание рук в сопротивлении с партнером (до 15 раз), ходьба на руках до 10м (партнер поддерживает за ноги), броски и толчки набивных мячей и камней из различных положений (5-15 раз); разнообразные движения рук с отягощениями 1-1,5 кг(10-12 раз) подтягивание, на перекладине (до 5-7 раз).

Сила мышц туловища развивается в основном различными вращательными движениями корпуса, а также наклонами и поворотами; упражнения в поднимании ног в положении лежа; бросками камней и набивных мячей из-за головы и из различных исходных положений, всевозможных размахиваний и вращательных движений в висе.

Физическая подготовка в этом возрасте должна действительно носит общий характер в полном смысле этого слова, односторонний характер занятий в группах НП может отрицательно сказаться на последующий этап тренировки.

Развитие общей работоспособности в этот период подготовки является одной из важнейших задач. С целью развития работоспособности в занятиях используют метод круговой тренировки. Применение этого метода позволяет комплексно решать задачи ОФП и развитие работоспособности.

# **Таблица 1**

**Рекомендуемые упражнения для развития координации движений.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Период тренировки | № тренировки | ОМУ |
| 1. | Ходьба | разминка | все | Обратить внимание на осанку |
| 2. | Быстрая ходьба | разминка | 1-10 | Разноименная работа рук и ног |
| 3. | Закручивание туловища | разминка | 4-19 | Большая амплитуда вращения |
| 4. | Имитация хода   * руки * ноги * руки и ноги | основная  основная  основная | 32  33  34 | Локоть чуть согнут, при отведении руки прямые  Толчок ногой с небольшого подседа  Толкание с подседом, руки прямые на ширине плеч, выносить вперед |
| 5. | Мах правой ногой к левой вытянутой руке | разминка | 1-11 | Руки в горизонтальном положении, нога прямая |
| 6. | Мах левой ногой к правой вытянутой руке | разминка | 12-18 | Руки в горизонтальном положении, нога прямая |
| 7. | Тоже, но в прыжке | разминка | 18-23 | Мах с усилием, ноги поднимать выше |

**Таблица 2**

## **Упражнения для развития смелости.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Дозировка | ОМУ |
| 1. | Прыжки через резину | 5-8 раз | Прыжок вверх без отведения ног |
| 2. | Прыжки в высоту | 5-8 раз | прогнувшись |
| 3. | Прыжок в глубину с места | 7-10 раз | С каждым разом, стараясь дальше |
| 4. | Тройной прыжок | 5-6 раз | Отталкивание с двух ног |
| 5. | Пятерной прыжок | 3-4 раза | Отталкивание с двух ног |
| 6. | Прыжок в высоту из упора присев | 5-8 раз | Спина прямая, стараться выпрыгивать выше |
| 7. | Прыжок кувырок через барьер | 5-8 раз | Приземление на плечо |
| 8. | Прыжок через козла | 5-6 раз | Толчок с двух ног, опора на прямые руки |
| 9. | В прыжке кувырок вперед | 4-6 раз | Обратить внимание на приземление |

**Таблица 3**

**Примерные комплексы для развития силы мышц рук и ног**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № комплекса | Упражнения, входящие в комплекс | Количество повторений |
| 1. | - пресс | 20 раз |
| - сгибание и разгибание рук в упоре | 10 раз |
| - приседание на двух ногах | 20 раз |
| 2 | - прыжки на двух ногах | 20 раз |
| - ходьба на руках, партнер поддерживает за ноги | 10м, 2 раза |
| - пресс | 20 раз |
| 3 | Броски набивных мячей  * от груди; * правой рукой; * левой рукой; * от ног; * из-за головы; * спиной прогнувшись; | По 5 раз каждое |
| 4. | - многоскоки | 30м, 5 раз |
| - приседание на левой ноге | 10-15 раз |
| - приседание на правой ноге | 10-15 раз |
| - пресс | 20-25 раз |
| 5. | - из положения в висе на перекладине поднимание ног | 10-20 раз |
| - подтягивание | 5-10 раз |
| Выпрыгивание из упора присев | 10-15 раз |

**Первая тренировка**.

Построение. 20 сек

**Разминка – 20 мин**

Ходьба. 1 мин

Быстрая ходьба. 30 сек

Бег 500-1000м 5-7 мин

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – о.с.

1-4 руки через стороны вверх подняться на носки – вдох

5-8 опуститься на всю ступню, руки через стороны вниз – выдох.

Выполнение 1 мин

1. И.п. – о.с. руки на поясе;

1-3 вращение головой в правую сторону;

4 и.п.;

5-7 вращение головой в левую сторону;

8 и.п.

Выполнение 30сек

1. И.п. – о.с. руки к плечам;

1 наклон головы вперед;

2. и.п.;

3 наклон назад;

4 и.п.

Выполнение 30сек

М.У. подбородком стараться достать груди.

1. И.п. – о.с. руки к плечам;

1-наклон головы вправо;

2- и.п.;

3-наклон головы влево;

4-и.п.

Выполнение 20 сек

М.У. стараться при наклоне ухом достать плеча.

1. И.П. о.с. руки в стороны, кисти сжаты в кулак.

1-4 вращение кулаков вовнутрь;

5-8 вращение кулаков от себя.

Выполнение 30 сек

1. И.п. – о.с., руки в стороны.

1-4 вращение в локтевых суставах к себе;

5-8 вращение в локтевых суставах от себя.

Выполнение 30 сек

1. И.п. – о.с., руки в стороны.

1-4 вращение в плечевых суставах вперед;

5-8 вращение в плечевых суставах назад;

9-12 разноименное вращение.

Выполнение 40 сек

8.И.п. – о.с., правая рука вверх.

1-3 рывки руками;

4-поменять руки;

5-7 тоже левой

8-руки вниз.

Выполнение 30 сек

1. И.п. – о.с.

1-4 замок на спине, правая вверху;

5-8 тоже, левая вверху.

Выполнение 30 сек

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 наклон к правой ноге;

4 и.п.;

5-7 наклон к левой ноге;

8 и.п.

Выполнение 1мин

1. И.п. – о.с. руки перед грудью.

1-мах правой ногой к левой руке;

2-и.п.;

3-мах левой ногой к правой руке;

4-и.п.

Выполнение 40 сек

М.У. руки строго перед грудью.

1. И.п. – о.с.

1-4 прыжки вверх на двух ногах;

5-8 прыжки на правой ноге;

9-12 прыжки на левой ноге.

Выполнение 40 сек

Ходьба на месте. 10 сек

#### Основная часть – 42 мин

Специальные упражнения.

1. Высокое поднимание бедер 7-10 м., 2-3 раза. 2 мин

МУ ладони рук держать на уровне пояса, доставать бедрами рук.

1. Захлестывание голени назад 7-10 м, 2-3 раза 2 мин
2. Прыжки

* многоскоки; 2 мин
* прыжки оленя 2 мин

1. Семенящий бег. 2 мин
2. Ускорение 10 м, 3-4 раза (в виде соревнования) 4 мин

Эстафеты

1. Оббежать ориентир. Вернуться в свою колонну. Встать за последним игроком. Добегая до колонны задеть плечо тем самым, передав эстафету. Оббегать ориентир с право.

Выполнение 3 мин

1. Прыжки на правой ноге до ориентира, обратно на левой.

Выполнение 3мин

1. Прыжки в длину до ориентира обратно бегом.

Выполнение 3 мин

1. Каракатица до ориентира обратно бегом.

Выполнение 2 мин

1. Собрать предметы, возвращаясь обратно положить их на место (кубик, ботинок, мяч, шишка).

Выполнение 4 мин

1. Закручивание туловища правым боком обратно левым.

Выполнение 3 мин

1. Змейка. Ставятся фишки, которые нужно оббежать обратно бегом. Первую метку оббегают справа.

Выполнение 3 мин

1. Ходьба быстрая до ориентира и обратно. Ходьба не переходит в бег.

Выполнение 3 мин

1. Преподаватель каждому стоящему в колонне дает свое название (бегемот, кошка, тигр, рысь…). Преподаватель говорит заяц, кому дали название заяц, тот бежит до кегли, оббегает ее и обратно встает на свое место. Побеждает та команда, у которой будет очков. Кто вперед встает на свое место-1 очко. Можно всех назвать.

Выполнение 3 мин

**Заключительная часть – 15 мин**

Игра. Ручной мяч 10-15 мин

**Вторая тренировка**.

Построение 30 сек

#### Разминка – 20 мин

Ходьба 1 мин

Быстрая ходьба 30 сек

Бег 5-10 мин

Общеразвивающие упражнения.

1. И.п. – о.с.

1-руки через стороны вверх, подняться на носки – вдох;

2- руки через стороны вниз-выдох;

Выполнение 20сек

1. И.п. - о.с. руки на поясе.

1-3 круговые движения головой в правую сторону;

4 и.п.;

5-7 тоже влево;

8 и.п.

Выполнение 30 сек

М.У.: упражнение выполняется в медленном темпе с большой амплитудой.

1. И.п. – о.с.

1-3 круговые движения плечевым суставом вперед;

4- и.п.;

5-7 тоже назад;

8 и.п.

Выполнение 30 сек

1. И.п. – о.с., кисти в замок

1-3-закручивание вправо;

4-и.п.

5-7 тоже влево;

8-и.п.

Выполнение 30 сек

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-руки вверх;

2-наклон к правой ноге;

3-наклон к левой;

4-и.п.

Выполнение 1 мин

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой.

1-наклон вправо;

2-и.п.;

3-наклон влево;

4-и.п.

5-наклон вперед;

6-и.п.

7- руки на пояс наклон назад;

8-и.п.

Выполнение 1,5 мин

1. И.п. – о.с., руки на поясе.

1-3-стоя на правой ноге, махи левой, держась за плечо друга;

4-и.п;

5-7-махи правой;

8-и.п.

Выполнение 1.5 мин

1. перекаты с пятки на носки

и.п. – ноги вместе, руки на поясе.

1-стойка на носках;

2-стойка на пятках.

Выполнение 20сек

9. И.п. – о.с., руки на поясе

1-4 прыжки на двух ногах;

5-8 руки за голову, правая вперед;

9-12 левая вперед;

13-16 на месте.

Выполнение 1 мин

Ходьба на месте 20 сек

**Основная часть – 57 мин**

Специальные упражнения.

1.Бег с высоким подниманием бедер 3-4 раза 2-3 мин

2.Бег с захлестыванием голени 3-4 раза 2-3 мин

3.Прыжки правым боком 2-3 раза 2 мин

4.Тоже левым 2-3 раза 2 мин

5.Закручивание туловища правым боком 2 мин

6.Тоже левым 2 мин

7.Семянящий бег 2-3 раза 2 мин

Ускорение 4 х 10 - 15м 2 мин

Прыжки

- с места 5-7 раз 7 мин

- с разбега 5-7 раз 7 мин

- тройной 5 раз 5 мин

- пятерной 5 раз 5 мин

- семерной 2 раза 3 мин

Между прыжками повисеть на перекладине, расслабляя ноги. 2-3 мин

#### Заключительная часть – 10 мин

Игра футбол 10 мин

**Третья тренировка.**

Построение 1 мин

#### Разминка - 19 мин

Ходьба 30сек

Быстрая ходьба 30сек

Бег 10мин

1. Упражнение на восстановление дыхания

Вдох – через нос, прогнувшись

Выдох – через рот, расслабиться

Выполнение 30сек

2. И.п. – о.с. руки за спину

1-3 круговые движения головой вправо;

4и.п.;

5-7 тоже влево;

8 и.п.

Выполнение 1мин

3. И.п. руки за голову

1-поворот вправо;

2-и.п.;

3-тоже влево;

4-и.п.

МУ: лопатки свести, локти смотрят в стороны.

Выполнение 1 мин

4.И.п. – о.с., руки на поясе.

1-3 круговые движения плечами назад;

4 и.п.;

5-7тоже вперед;

8 и.п.

Выполнение 1 мин

1. И.п. – о.с., руки на поясе.

1-3 круговые движения в тазобедренном суставе вправо;

4 и.п.;

5-7 тоже влево;

8 и.п.

Выполнение 1 мин

1. И.п. – о.с., руки на поясе;

1-правая рука вверх;

2-наклон к левой ноге;

3-и.п.;

4-левая вверх;

5-наклон к правой ноге;

6-и.п.

Выполнение 1 мин

1. И.п. – о.с., руки на поясе.

1-3 круговые движения в коленях вправо;

4 и.п.;

5-7 тоже влево;

8 и.п.

1. И.п. – о.с., руки на поясе;

1-3 выпад правой ногой, руки в стороны;

4 и.п.;

5-7 тоже левой;

8 и.п.

Выполнение 1 мин

1. И.п. – о.с., руки на поясе;

1-4 прыжки на двух руки вверх;

5-8 ноги на ширине плеч прыжки руки в стороны;

9-12 прыжки на месте руки на поясе;

Выполнение 1 мин

Ходьба на месте 10 сек

## **Основная часть - 50 мин**

1. Бег с высоким подниманием бедер (2-3р) 2-3 мин

2. Захлестывание голени (2-3р) 2-3 мин

3. Ходьба на носках руки вверх (2-3р) 2-3 мин

4. Ходьба на пятках руки за голову (2-3р). Локти смотрят в стороны 2-3 мин

5. Ходьба гуськом (в полном приседе) 2-3 мин

6. Ходьба в полуприсяде (2-3р) 2-3 мин

7. Семенящий бег(2-3р) 2 мин

Ускорение 4 х 20-30м 5 мин

Упражнения с набивным мячом

1.Броски мяча от груди.

2. Броски мяча из-за головы.

3. Броски из-за головы в прыжке

4. Броски из-под ног.

5.Броски из спины прогнувшись.

6.Броски от груди правой рукой.

7.Тоже левой

Каждое упражнение выполняется по 5 раз.

Выполнение 25 мин

После каждого упражнения пробежать в медленном темпе 200-300м или повисеть на турнике.

#### Заключительная часть – 15 мин

Игра футбол 15 мин

**Четвертая тренировка.**

Построение 30 сек

#### Разминка – 21 мин

Ходьба, быстрая ходьба 1 мин

##### Бег 10 мин

Общеразвивающие упражнения.

1.и.п. – о.с.

1-руки верх через стороны подняться на носки;

2-и.п. выдох

Выполнение 1 мин

2. Круговые движения головой 1 мин

3. Круговые движения в луче запястном суставе 1 мин

4. Круговые движения в локтевом суставе 1 мин

5. Круговые движения в плечевых суставах 1 мин

6. Наклоны 1 мин

7. Махи 1 мин

8. Круговые движения в коленях 1 мин

9. Круговые движения в голеностопных суставах 1 мин

10 Прыжки 1 мин

**Основная часть – 45 мин.**

Специальные упражнения

1.Бег с высоким подниманием бедра(2р) 2 мин

2.Захлестывание голени(2р) 2 мин

3. Прыжки «оленя»(2-3р) 2 мин

4. Многоскоки 2 мин

5. Закручивание туловища вправо 2 мин

6. Тоже влево 2 мин

7. Прыжки правым боком 2 мин

8 Тоже левым 2 мин

Ускорение 4 х 30м 6 мин

Полоса препятствий 200м

1.Бег с ускорением 10-15м

2.Перепрыгивание ямы

3.Вис на турнике 10-15сек

4.Преодоление обрыва по бревну (чертится линия, нужно пройти по ней не заступая, заступил штрафное очко).

5.Метание шишек (5шт)

6.Отжимание 5-10раз

7.15-20м движение в медленном темпе

8.Прыжки 5-10м в длину

9.Бег змейкой (20 меток)

10.Перепрыгивание или перелазанье через палку

11.Прыжки вверх 5-7 раз

12.Финишировать

Выполнение 10 мин

Повторить полосу препятствий 2 раза

#### Заключительная часть - 10-15 мин

Пионербол 10-15 мин

На дальнейших занятиях можно чередовать упражнения, заменять их другими, усложнять по мере усвоения материала. Давать имитации ходов.