«Лыжные гонки»

Управление образования Администрации Яшкинского района

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Яшкинского муниципального района»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Лыжные гонки»

ПРОГРАММА РАСЧИТАНА НА ДЕТЕЙ 7-18 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 8 ЛЕТ

Управление образования Администрации Яшкинского района

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Яшкинского муниципального района»

Утверждено педагогическим советом
протокол № 53(1)
« 18 » августа 2016 г
Директор МБУДО «ДЮСШ»
_____С.В.Левушкин

Рекомендована к реализации на
педагогическом совете
протокол № 53(1)
« 18 » августа 2016 г
Зам. директора по УВР
_____Н.Н. Иванова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Лыжные гонки»

ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА ДЕТЕЙ 7-18 ЛЕТ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 8 ЛЕТ

Автор - составитель Н.Н.Иванова,
заместитель директора по УВР,
Егорова Е.М., тренер-преподаватель ДЮСШ

2016
Яшкино

Содержание

Пояснительная записка …….....	5
1. Цель и задачи учебной программы ……	6
2. Методическая часть учебной программы ……..	8
2.1. Характеристика содержания программы ……	8
2.2. Организационно-методические указания…… ……	9
2.3. Режим учебно-тренировочной работы……. ……	9
2.4. Спортивно-оздоровительный этап …….. ……	10
2.5. Этап начальной подготовки ……..	14
2.5.1. Контрольные нормативы для этапа начальной подготовки ……	17
2.6. Учебно-тренировочный этап ……	18
2.6.1. Контрольные нормативы для учебно- тренировочного этапа …….	21
3. Список литературы ……	22
4. Приложение	23

Пояснительная записка

Программа «Лыжные гонки» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, с учетом основных положений и требований нормативных правовых актов и законодательств в сфере образования и физической культуры и спорта в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 06.12.2012г. № 412- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом от 12.09.2013г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013г., регистрационный № 30530);
- Уставом ДЮСШ.

Данная программа является основным документом, определяющим учебно-тренировочный и воспитательный процесс и направленность в МБУ ДО «ДЮСШ Яшкинского муниципального района на отделении «лыжные гонки». Адаптирована к условиям деятельности ДЮСШ, имеет изменения и дополнения, которые включены в структуру учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерв сборной команды района;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Программа «Лыжные гонки» дает основы знаний о современной технике лыжных ходов, поможет развить физические качества, укрепить здоровье и привить любовь к спорту, создать условия для профессионального самоопределения.

Основные задачи программы:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья и двигательной активности обучающихся;
- обеспечение условий для профессионального самоопределения;
- подготовка обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня;
- подготовка инструкторов и судей по лыжным гонкам.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:
Создание условий для личностного развития обучающихся, содействие в их самореализации, укрепление здоровья и привитие интереса к лыжному спорту.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Дать основы теории и методики физической культуры;
- Научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Развивать основные двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость);
- Сформировать потребность к здоровому образу жизни;
- Воспитывать потребность к регулярным занятиям спортом;
- Воспитывать у подростков чувство взаимопомощи и коллективизма;
- Способствовать самореализации подростков.
- Определиться в выбранном виде спорта

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса весь период подготовки. Программный материал объединен в целую систему. Достижение основных целей обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- содействие разносторонней физической подготовленности;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности, профессионального самоопределения.

Данная программа основана на взаимосвязи процессов обучения, воспитания и развития обучающихся. В её основу заложен личностно-ориентированный подход.

Основными принципами программы являются:

- принцип научности сообщаемых сведений, привитие умений, навыков, позволяющих приобрести – знания о здоровом образе жизни, получить основы теории и методики физической культуры;
- принцип доступности выражается в соответствии материала возрастным особенностям подростков;
- принцип сознательности предусматривает заинтересованное усвоение обучающимися знаний, умений, навыков;
- принцип вариативности.

Некоторые программные темы могут быть реализованы педагогом в зависимости от подготовленности, желаний, интересов обучающихся.

Основные задачи теоретической подготовки – дать необходимые знания по истории выбранного вида спорта, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения в спортивных сооружениях.

Основные задачи практической подготовки – развить основные двигательные качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость), научить жизненно важным двигательным умениям и навыкам, укрепить здоровье и сформировать потребность к здоровому образу жизни, овладеть техническими и тактическими умениями в выбранном виде спорта.

Содержание занятий дифференцировано, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей подростков. Приведённый в программе перечень практических занятий является примерным и может быть изменён педагогом в зависимости от желаний и интересов обучающихся. Программа позволяет использовать фронтальную, групповую, индивидуальную формы обучения.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности воспитанников. Поэтому тренер-преподаватель должен изучать своих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в группу, во время беседы с ребёнком, с родителями, в процессе педагогических наблюдений, по результатам контрольных упражнений.

На последующих занятиях объединения в процессе педагогических наблюдений тренер-преподаватель определяет отношение воспитанника к делу, которым он занимается; к людям, его окружающим; к себе; к продуктам труда; определяет направленность личности, её интересы, мотивы поведения, нравственных и волевых качеств и строит на этой основе учебно-воспитательную работу.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию воспитанников на предполагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также, обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные или подвижные игры и т.д.)

<u>МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:</u>

- ✓ словесные методы обучения;
- ✓ методы практической работы;
- ✓ методы наблюдения;
- ✓ метод игры;
- ✓ метод проблемного обучения;
- ✓ наглядный метод обучения.

Выбор методов и приёмов педагогического руководства определяется целями и задачами конкретного занятия и содержания.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Оценка эффективности усвоения программы обучающимися проводится на основании сдачи контрольных нормативов два раза в год, проведении тестов по теории, проверка выполнения техники выполнения упражнений выбранного вида спорта, участие в соревнованиях различного уровня. Такие формы подведения итогов позволяет обучающимся увидеть свой творческий рост, значимость их спортивной деятельности.

СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ:

- ✓ лыжная база;
- ✓ стадион для занятий лёгкой атлетикой;
- ✓ тренажёрный зал ДЮСШ (для занятий тяжёлой атлетикой).

Необходимы также подсобные помещения: раздевалки, душ, сушилки для одежды, места для теоретических занятий, комнаты для хранения инвентаря.

Программа рассчитана на детей 7-18 лет. Срок реализации программы 8 лет.

Программа рассчитана на несколько этапов спортивной подготовки:

- этап спортивно- оздоровительной подготовки - весь период
- этап начальной подготовки – 3года

учебно-тренировочный этап – 5лет

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

I. Организационно-методические особенности многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков

Многолетняя подготовка спортсмена строиться на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется (увеличивается).
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней тренировки.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок.

В программе для каждой категории занимающих с поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Мин-ное число учащихся в группе	Макс-ое кол-во учебных часов в неделю	Макс-ное количество учебных часов в году	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный		7	15	6	276	Выполнение нормативов по ОФП
Начальной подготовки	1 2 3	9 10 11	15 12 12	6 9 9	276 414 414	3 юн. 2 юн. 1 юн.
Учебно-тренировочный	1 2 3 4 5	12 13 14 15 16	10 10 10 10 10	12 14 16 18 20	552 644 736 828 920	3 3 подтв. 2 2 подтв. 1

Примерный учебный план
на 46 недель учебно-тренировочных занятий
по лыжным гонкам, (ч)

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки			Этап учебно-тренировочный				
			Год обучения							
			1	2	3	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	14	16	18	18	20	20	25	25	30
2	Практическая подготовка: ОФП	144	140	208	202	264	330	363	345	330
	СФП	60	60	100	100	130	150	190	280	350
	Техническая подготовка	40	40	60	60	70	70	70	70	70
3	Восстановительные мероприятия					16	16	18	20	30
4	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	4	8	8	8	8	10
5	Инструкторская и судейская практика					10	10	12	20	20
6	Контрольные испытания и участие в соревнованиях	14	16	24	30	34	40	50	60	80
7	**Всего часов:**	**276**	**276**	**414**	**414**	**552**	**644**	**736**	**828**	**920**

II.СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля, состояния здоровья и физической работоспособности.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки, (ч)

№ п/п	Содержание занятий	Объем работы (ч)
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	2
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	3
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	2
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	3
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6.	Основные средства восстановления.	1
7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	1
	ИТОГО:	14
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
1.	Общая и специальная физическая подготовка	204
2.	Техническая подготовка	40
3.	Углубленное медицинское обследование	4
4.	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях	14
	ИТОГО: **ВСЕГО:**	262 **276**

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ

1.Теоретическая подготовка

1.1 История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

1.2 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Правила техники безопасности при проведении занятий на лыжах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена

спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Значение питания как фактор сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом.

1.3 Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

1.4 Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятия о техники лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

1.5 Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

1.6 Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно - тренировочном процессе. Основные приёмы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

1.7 Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного спорта, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будут 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 тестов дается 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. (см. приложение)

2. Практическая подготовка

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

2.2. Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития

равновесия при одноопорным скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.3 Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 – 6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3 – 6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 – 2 км, в годичном цикле.

2.5. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЗАДАЧИ И ПРЕИМУЩЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ*ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

№ п/п	Содержание занятий	Года обучения		
		1-й	2-й	3-й
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Состояние развития лыжного спорта в России.	1	1	1
2.	Российские спортсмены на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы.	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	1
4.	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим и питание спортсменов.	3	3	3
5.	Основы методики обучения спортсменов и совершенствование техники. Тренировка лыжников-гонщиков.	2	2	2
6.	Основы техники лыжных гонок.	2	3	3
7.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	2
8.	Планирование тренировки, методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке.	1	2	2
9.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	2	2
10.	Техника безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.	3	3	3
	ИТОГО:	16	18	18
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Общая физическая подготовка	140	208	202
2.	Специальная физическая подготовка**.**	60	100	100
3.	Техническая подготовка.	40	60	60
4.	Углубленное медицинское обследование.	4	4	4
5.	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.	16	24	30
	ИТОГО:	260	396	396
	ВСЕГО:	276	414	414

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1.Теоретическая подготовка

1.1.Состояние развития лыжного спорта в России. Основные этапы развития лыжного спорта в России. Рост спортивных достижений Российских лыжников. Популярность лыжных гонок в Кузбассе.

1.2.Российские спортсмены на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы. Успехи Российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.
Участие Российских лыжников-гонщиков на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы.

1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении человеческого организма. Костно-связочный аппарат. Мышцы их строение и взаимодействия. Изменение сердца под влиянием нагрузок различной интенсивности. Органы дыхания и обмен веществ. Постановка дыхания в процессе занятий лыжным спортом.

1.4.Гигиегна тренировочных занятий и отдыха, режим и питание спортсменов. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составлебние рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.

1.5.Основы методики обучения спортсменов и совершенствование техники тренировка лыжника – гонщика. Совершенствование техники и тренировка – единый педагогический процесс формирования и совершенствование двигательных навыков, развития физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Понятие об этапах обучения и совершенствования техники. Методы предупреждения и исправления ошибок в технике способов передвижения на лыжах при обучении и тренировке. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и повышения спортивной работоспособности. Специальная физическая подготовка, ее место и значение в тренировке лыжника. Дозировка тренировочных и соревновательных нагрузок в подростковом и юношеском возрасте.
1.6.Основы техники лыжных гонок. 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 одновременного лыжных ходов.

1.7.Правила соревнований по лыжным гонкам. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.
1.8.Планирование тренировки, методики ведения спортивного дневника и отчетов. Роль и значение планирования как основы управления процессом

тренировки. Основные положения и разделы перспективного, годового и оперативного планирования. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Дневник спортсмена и его значение. Самоотчеты юных спортсменов об участии в соревнованиях.

1.9.Морально-волевая и психологическая подготовка. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства лыжника-гонщика. Основные методы развития волевых качеств в процессе обучения и тренировки. Воспитание моральных качеств: как настойчивость и решительность, смелость и трудолюбие, умение преодолевать трудности, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь и взаимовыручка, организованность и дисциплина, уважение к товарищам.

1.10.Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи. Правила безопасности на занятиях. Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения. Помощь при ушибах, растяжениях, порезах, обморожении.

2.Практическая подготовка.

2.1. Общая физическая подготовка. Комплексы ОРУ, 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, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», « упором», «поворотом», «переступанием», падением. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.4.Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.
Обучающиеся 1 года обучения на ЭНП в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.
Обучающиеся 2 года обучения на ЭНП в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.
Обучающиеся 3 года обучения на ЭНП в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-10

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки

Контрольные нормативы	Юноши			Девушки		
	Год обучения			Год обучения		
	1	2	3	1	2	3
Кросс 2 км; мин, сек.	9,00	-	-	-	9,50	9,15
Кросс 3 км; мин, сек.		12,00	11,20			
Сгибание рук, подтягивание	4	5	6	10	12	15
Прыжок в длину с места	150	160	180	140	150	160
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, сек. 5 км; мин, сек.	 17,00 29,00	 16,00 27,00	 14,10 23,00	 20,00 35,00	 18,00 30,00	 17,00 25,00
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, сек. 5 км; мин, сек.	 16,00 28,00	 15,00 26,00	 13,10 22,00	 19,00 34,00	 17,00 29,00	 16,00 24,00

2.6. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

ЗАДАЧИ И ПРЕИМУЩЕСТВЕННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЭТАПА:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА, Ч

№ п/п	Содержание занятий	Год обучения				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.	Состояние развития лыжного спорта в России.	1	1	1	1	2
2.	Российские спортсмены на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы.	1	1	1	1	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	2	2	2
4.	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим и питание спортсменов.	2	2	3	3	3
5.	Основы методики обучения спортсменов и совершенствования техники. Тренировка лыжников-гонщиков	2	2	3	3	3
6.	Основы техники лыжных гонок.	2	2	3	3	3
7.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3	3	4	4	5
8.	Планирование тренировки, методики ведения спортивного дневника и отчетов.	2	2	2	2	2
9.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	2	3	3	5
10.	Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.	3	3	3	3	3
	ИТОГО:	20	20	25	25	30
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.	Общая физическая подготовка.	264	330	363	345	330
2.	Специальная физическая подготовка.	130	150	190	280	350
3.	Техническая подготовка.	70	70	70	70	70
4.	Углубленное медицинское обследование.	8	8	8	8	10
5.	Инструкторская и судейская практика.	10	10	12	20	20
6.	Восстановительные мероприятия.	34	40	50	60	80
7.	Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.	16	16	18	20	30
	ИТОГО:	**532**	**624**	**711**	**803**	**890**
	ВСЕГО:	**552**	**644**	**736**	**828**	**920**

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1.Теоретическая подготовка

1.1.Состояние и развитие лыжного спорта в России. Всероссийские, региональные, районные соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивного клуба, достижения и традиции.

1.2.Российские спортсмены на Олимпийских играх, Чемпионатах Мира и Европы. Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты Мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.

1.3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на обмен веществ. Ведущая роль центральной нервной системы в разностороннем совершенствовании лыжников-гонщиков.

1.4.Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим и питание спортсмена. Гигиенические требования к учебно-тренировочным занятиям в период освоения больших нагрузок. Режим дня и питание. Назначение и роль белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Примерные суточные пищевые нормы лыжника в зависимости от объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Питьевой режим. Контроль за своим весом тела.

1.5.Основы методики обучения спортсменов и совершенствование техники. Тренировка лыжника-гонщика. Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

1.6.Основы техники лыжных гонок. Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов. Индивидуальный анализ техники лыжников. Типичные ошибки.

1.7.Правила соревнований лыжным гонкам. Особенности организации и проведения крупнейших соревнований по лыжным гонкам. Требования к медицинскому обслуживанию участников крупнейших соревнований. Требования к предварительной, текущей и итоговой информации о соревнованиях.

1.8.Планирование тренировки, методики ведения спортивного дневника и отчетов. Значение планирования тренировки как основы управления тренировочным процессом: задачи, средства и методы тренировки по периодам и этапам подготовки спортсменов. Основные формы документов планирования на отдельных этапах

подготовки. Составление индивидуальных планов тренировки с учетом календарных планов соревнований.

1.9.Морально-волевая и психологическая подготовка. Краткая характеристика методов психологической подготовки лыжников-гонщиков к конкретным соревнованиям. Аутогенная тренировка и методика ее проведения. Анализ психологического состояния лыжника-гонщика на прошедших соревнованиях.

1.10.Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях.

2.Практическая подготовка

2.1.Общая физическая подготовка. Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость. Спортивно-вспомогательная гимнастика. Длительная езда на велосипеде, плавание.

2.2.Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега». Упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре, рациональным отталкиванием палками, лыжами, координацией движения рук и ног в лыжных ходах.

2.3. Техническая подготовка. Дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах и повышение уровня выносливости, силы и скоростно-силовых возможностей лыжника-гонщика. Совершенствовать умение наиболее полно использовать при передвижении с различной интенсивностью внешние и внутренние силы.

2.4. Восстановительные мероприятия. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменом, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

2.5. Инструкторская и судейская практика. Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Оформление место старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трасс лыжных гонок. Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, контролёра, секретаря.

2.6. Выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Обучающиеся 1 - 3 года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3 - 10 км.

Обучающиеся 4 - 5 года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 17-20 стартах на дистанциях 5 - 15 км.

2.6.1. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1	2	1	2
Бег 60м,с	-	-	10.8	10.4
Бег 100м,с	15.5	14.6	-	-
Прыжок в длину с места	190	203	167	180
Бег 800м; мин,с	-	-	3.35	3.20
Бег 1000м;мин,с	3.45	3.25	-	-
Кросс 2 км; мин.сек.	-	-	-	9.50
Кросс 3 км; мин.сек.	-	12.00	-	-
Лыжи, классический стиль				
3 км; мин.сек.	-	-	15.20	13.50
5 км; мин.сек.	21.00	19.00	24.00	22.00
10 км; мин.сек.	44.00	40.30	-	-
Лыжи, свободный стиль				
3 км; мин.сек.	-	-	14.30	13.00
5 км; мин.сек.	20.00	18.00	23.30	21.00
10 км; мин.сек.	42.00	39.00	-	-

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	Год обучения					
	3	4	5	3	4	5
Бег 60м; с	-	-	-	10,0	9,5	9,0
Бег 100м; с	14,1	13,5	13,2	-	-	-
Прыжок в длину с места	216	228	240	191	200	208
Бег 800 м; мин, с	-	-	-	3.05	2.50	2.40
Бег 1000 м; мин, с	3.00	2.54	2.50	-	-	-
Кросс 2 км; мин.сек.		-	-	9,15	8,45	8,20
Кросс 3 км; мин.сек.	11.20	10,.45	10.20	-	-	-
Сгибание рук, подтягивание		8	10		20	30
Лыжи, классический стиль						
3 км; мин.сек.	-	-	-	12.10	11.10	10.50
5 км; мин.сек.	17.30	16.40	16.00	20.30	19.00	18.00
10 км; мин.сек.	37.20	35.00	33.10	-	-	-
Лыжи, свободный стиль						
3 км; мин.сек.	-	-	-	11.20	10.30	10.00
5 км; мин.сек.	17.00	16.10	15.10	19.20	18.10	17.30
10 км; мин.сек.	35.00	33.00	31.30	-	-	-

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ***Верхошанский Ю.В***. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М. : Физкультура и спорт, 1988.

2. ***Волков В.М.*** Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977.

3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей/ Под ред. **С.Б.Тихвинского. С.В.Хрущева.** 2-е изд.- М: Медицина, 1991.

4. ***Евстратов В.Д.,Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.*** Коньковый ход ? не только…- М.: Физкультура и спорт, 1988.

5. ***Ермаков В.В***. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.

6. Лыжный спорт /Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б.Чукардина, Б.И.Сергеева.- М.: Физкультура и спорт, 1979.

7. ***Манжосов В.Н.*** Тренировка лыжника-гонщика.- М.: Физкультура и спорт 1986.

8. ***Масленников И.Б., Смирнов Г.А.*** Лыжные гонки.- 2-е изд., испр. и доп.-М.: Физкультура и спорт 1999.

9. ***Мищенко В.С.*** Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровье, 1990.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ под общ. ред. **М.Я.Набатниковой.-** М.: Физкультура и спорт 1982.

11. ***Поварницин А.П.*** Волеваня подготовка лыжника-гонщика.- М.: Физкультура и спорт, 1976.

12. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских школ**. П.В.Квашук** И.др.-М.:Советский спорт, 2005.

13. ***Раменская Т.И***. Техническая подготовка лыжника.- М.: Физкультура и спорт, 1999.

Приложение

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
   конце выноса вперед.
   3.3.Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом походу 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.
   3.7.Палки наклонены: а) только вперед; б) вперед и наружу; в) вперед и внутрь.
   3.8.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 на 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) не равномерное.
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 веса 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;
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 спуск:** 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 поверхностью.
6. **В начале отталкивания лыжей нога:** а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
7. **Вначале 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 внутренне :** 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.