

Управление социального развития Добрянского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение «Добрянская спортивная школа»

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
совета
Протокол № 1 от 16.03.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ
«Добрянская СШ»
А.А. Зуев
(подпись) (инициалы, фамилия)
2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности. Лыжные гонки.**

Срок реализации программы от 1 года

Авторы-составители:
Плюснин В.И., тренер по лыжным
гонкам,
Гурьева Ю.Е., ст. инструктор-
методист

г.Добрянка, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по лыжным гонкам составлена для МБУ «Добрянская СШ» в соответствии с примерной программой по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР, под ред. доктора пед. наук В.П. Квашук М.: Советский спорт, 2005г., Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа по лыжным гонкам является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа по лыжным гонкам способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма, развитию интереса к занятиям спортом с помощью лыжных гонок.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа доступности, задающего возможность подбирать содержание спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью спортивного процесса.

Основные принципы:

- Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и контроля тренера.

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой с помощью занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- овладение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основ техники передвижения на лыжах,
- развитие координационных способностей;
- выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы, занимающиеся должны

знать:

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. соблюдать основы гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. передвигаться на лыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Способы определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце тренировочного периода.

Критериями успешности освоения программы служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия лыжными гонками или биатлоном на следующем этапе подготовки.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки по программе спортивной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по программам спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки/ биатлон.

Продолжительность этапа не ограничена. В спортивно - оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники передвижения на лыжах.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Тренировочный режим

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп (максимальная)	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы нед./год)	Режим занятий (кол-во занятий в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6 лет	от 10 до 25	6/3 12	3	Прирост показателей ОФП и СФП

Тренировочные занятия на спортивно-оздоровительном этапе в спортивной школе проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 52 недели.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 астрономических часов.

Годовой учебный план

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
Тактико-теоретическая, психологическая подготовка	56
Практическая подготовка, из них:	256
- Общая физическая подготовка	94
- Специальная физическая подготовка	80
- Техническая подготовка	82
- Контрольные упражнения и соревнования	0
Общее количество часов в год	312

Формы тренировок определяются тренером самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, занимающихся и др.

Основными формами тренировочного процесса являются:

1. групповые тренировочные занятия;
2. теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
3. контрольные испытания;
4. участие в спортивно-массовых мероприятиях (групповые, школьные соревнования, эстафеты, игры и др.);
5. медико-восстановительные мероприятия.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к занимающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

1. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных и лыжероллерных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической, подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

	Вводное занятие.	1
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2
2	Основы здорового образа жизни	2
3	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2
5	Соревнования по лыжным гонкам. Правила проведения соревнований.	2
6	Режим дня	2
7	Основы правильного питания	2
8	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	2
	Всего часов	17

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время ТЗ и соревнований.

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Основы здорового образа жизни

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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.

Тема 5. Соревнования по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Правила поведения на соревнованиях.

Тема 6. Режим дня. Распределение времени между учебой, отдыхом и физической подготовкой.

Тема 7. Основы правильного питания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом.

Тема 8. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

2. Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2.1 Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. 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.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для 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 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

3. 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.

4. 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.

5. 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.

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

7. 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.

8. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне 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, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

9. Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

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.

3. Специальная физическая подготовка

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

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

4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение основных элементов конькового хода.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;
- Организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Медицинский контроль

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль за занимающимися на этапе оздоровительной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля территориальной поликлиники.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
3. Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к лыжным гонкам, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возраста.

Организация тренировочного процесса

Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

1. планомерность;
2. целенаправленность;
3. систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольных нормативов по ОФП и результатам участия в групповых и школьных соревнованиях по лыжным гонкам.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

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.
- Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
 - Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
 - Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
 - Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
 - Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
 - Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
 - Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
 - Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
 - Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
 - Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
 - Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Материалы Интернет сайтов:

- Спортивная электронная библиотека

<http://libsport.ru>

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://libspotedu.ru>

- Журнал теория и практика физической культуры

<http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>