

**отделение Муниципального казенного образовательного учреждения
дополнительного образования детей Дом детского творчества
Детско-юношеская спортивная школа**

Рассмотрена на заседании
Метод совета *№ 13*
«28» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Лыжные гонки»

Форма реализации программы: очная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель:
Кузеванов Константин Владимирович
тренер-преподаватель

р.п. Гари
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ :

1. Титульный лист _____
2. Содержание _____
3. Пояснительная записка _____
4. Цель и задачи _____
5. Типовой учебный план _____
6. Учебный план ДЮСШ на 36 недели _____
7. Распределение часов по годам обучения _____
8. Группы начальной подготовки _____
9. Учебно-тренировочные группы (1-3годы обучения) _____

10. Методическое и материально-техническое обеспечение _____
11. Используемая литература _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. №12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. № 233).

Программа адаптирована по содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки для МКОУ ДОД ДДТ ДЮСШ

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников- гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта.

В программе для каждой категории занимающихся 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. Каждый период очередного годичного цикла начинается и завершается на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Цель и задачи преимущественная направленность тренировок:

- 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.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

Актуальность и новизна программы

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого лыжника-гонщика.

Успешность обучению передвигание подростков на лыжах, прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям подростков. Возрастные, половые и индивидуальные различия подростка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения и овладением техникой лыжных ходов

Данная дополнительная образовательная программа включает в себя три этапа подготовки спортсмена:

- Этап начальной подготовки (10-13 лет);
- Учебно-тренировочный этап обучения (14-17 лет).

«Медицинское обследование», медико-биологический контроль за:

- состоянием здоровья спортсмена,
- уровнем физической работоспособности и функциональным состоянием организма спортсмена;

«Восстановительные мероприятия» - содержат материал, связанный с выбором средств восстановления- неотъемлемой составной частью системы подготовки юных спортсменов – определяемых возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсмена, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок;

Формы и режим занятий:

Этап начальной подготовки	
1. Групповое занятие	1. Школьные и районные
2. Тестирование	соревнования
3. Теоретические занятия	2. Домашнее задание
4. Контрольные тренировки	3. Областные соревнования 4. Походы 5. Просмотр соревнований

Учебно-тренировочный этап обучения	
1. Учебные занятия	1. Школьные и районные
- Индивидуальные, групповые	соревнования
2. Тестирование	2. Домашнее задание
3. Теоретические занятия	3. Просмотр соревнований
4. Контрольные тренировки	4. Судейская практика 5. Областные соревнования 6. Походы

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники лыжных ходов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

- Имитация лыжных ходов на месте

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники лыжных ходов, и совершенствование.
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Соревновательная практика

Организационно-методические особенности многолетней подготовки лыжников-гонщиков.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет; анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – возраст 16-17 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

ВОЗРАСТНЫЕ ГРАНИЦЫ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ:

- этап предварительной подготовки (10-11 лет) – 1 год;
- этап начальной спортивной специализации (12-13 лет) – 2 года;
- этап углубленной тренировки (14-17 лет) – 2 года;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы, ч. в нед.	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 36 нед., ч
Начальная подготовка	1	4	144
	2	6	216
Учебно-тренировочный	1	6	216
	2	6	216
	3	6	216
			1008

Примечание: В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий, плановых воспитательных мероприятий.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (ч)

№ п/п	Содержание занятий	ГНП		УТГ		
		I	II	I	II	III
1	Теоретическая подготовка	6	12	13	14	15
2	Общая физ. подготовка	90	105	108	112	120
3	Специальная физ.подготовка	24	40	35	30	28
4	Техническая подготовка	14	45	30	30	25
5	Участие в со- ревнованиях	4	6	8	8	10
6	Инструкторская и судейская практика			4	4	4
7	Приемные и переводные испытания	4	4	8	8	6
8	Восстанови- тельные мероприятия			6	6	4
9	Медицинский контроль	2	4	4	4	4
10	Общее количество часов	144	216	216	216	216

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. **Общая физическая подготовка.** Использую комплексы 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 общей выносливости.
2. **Специальная физическая подготовка.** Применяю передвижения по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовую подготовку, ходьбу, преимущественно направленную на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфические для лыжников. Комплексы специальных

упражнений на лыжах , направленные на развитие силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

- 3. Техническая подготовка.** Основная задача технической подготовки – это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседание на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласование и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы: -лидирование- для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а так же затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении лыжными ходами.
- 4. Контрольные упражнения и соревнования.** Учащиеся 1 года обучения принимают участие в 4-6 соревнованиях на дистанциях 1,2,3 км. А так же в течение года выполняют контрольные тестирования по ОФП и СФП.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ	
		1	2
I	Теоретическая подготовка	6	8
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	2
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	2
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	2	1
	ИТОГО	6	8
II	Практическая подготовка	138	208
1	Общая физ. подготовка	90	105
2	Специальная физ. подготовка	24	40
3	Техническая подготовка	14	45
4	Контрольные упражнения и соревнования	4	6
	ИТОГО	144	216

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ
ЗАНЯТИЙ ДЛЯ УТГ

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
		1	2	3
I	Теоретическая подготовка	13	14	15
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	4	6	6
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	2	2	2
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	3
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	6	4	4
	ИТОГО	13	14	14
II	Практическая подготовка	203	202	202
1	Общая физ. подготовка	108	112	120
2	Специальная физ. подготовка	35	30	28
3	Техническая подготовка	30	30	25
4	Контрольные упражнения и соревнования	8	8	6
	ИТОГО	216	216	216

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- 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.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема без форсирования общей интенсивности тренировки.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА :

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин	La, мМоль/л
IV	максимальная	106	190<	13<
III	высокая	91- 105	179-189	8- 12
II	средняя	76- 90	151-178	4- 7
I	низкая	75 >	150>	3>

Контрольное тестирование:

Юноши:

Этап	Год обучения	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка		
		Подтягивание в висе	Поднимание туловища за 1 мин	Прыжок в длину	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3*10м	Прыжок через скакалку За 1 мин	500 м с Ходу	Кол-во Соревнований	Выполнение разрядных требований
ГНП	До года	4 раза	35 раз	150 см	200 см	8.6 сек	90 раз	2 мин 20 сек	3-4	Без разряда
	Свыше года	5 раз	38 раз	170 см	250 см	8.5 сек	100 раз	2 мин 10 сек	6-8	2 юн, 1 юн, 1 км, 3 км

Девушки :

Этап	Год обучения	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка		
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Поднимание туловища за 1 мин	Прыжок в длину	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3*10м	Прыжок через скакалку За 1 мин	500 м с ходу	Кол-во Соревнований	Выполнение разрядных требований

ГНП	До Года	10раз з	30 раз	140 см	180 см	9.3 сек	70 раз	2мин 40 сек	3-4	Без разряда
	Свыш е года	12 раз	32 раза	160 см	230 см	8.8 сек	80 раз	2 мин 20 сек	6-8	2 юн, 1юн 500м, 1к м

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-гонщиков 1-го года обучения в УТГ

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Все го за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	13	-	13	12	12	12	14	9	11	12	13	146
Тренировок	13	13	-	13	12	12	12	14	9	11	12	13	146
Бег, ходьба I зона, км	74	110	-	50	70	50	35	35	30	28	30	20	532
Бег II зона, км	30	43	-	38	65	60	47	-	-	-	-	15	298
III зона, км	4	6	-	4	16	8	4	-	-	-	-	-	42
IV зона, км		4	-	4	4	4	4	-	-	-	-	-	20
Имитация, прыжки, км	2	2	-	3	5	5	-	-	-	-	-	-	17
Всего	110	165	-	100	160	127	90	35	30	28	30	35	910
Лыжи			-										
I зона, км			-				20	50	45	46	42	-	203
II зона, км			-				20	100	130	76	66	-	392
III зона, км			-					10	22	28	32	-	92
IV зона, км			-					5	8	10	5	-	28
Всего			-				40	165	205	160	145	-	715
Спортивные игры, ч	10	10	-	5	8	6	6	10	6	6	8	15	90

**План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки лыжников-гонщиков 2-го года обучения в УТГ**

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	-	13	13	12	12	12	14	9	11	12	13	146
Тренировок	13	-	13	13	12	12	12	14	9	11	12	13	146
Бег, ходьба			-										
I зона, км	32	-	52	43	54	34	20	20	45	42	45	50	627
Бег		-	-										
II зона, км	32	-	41	39	86	64	26	-	-	-	-	25	313
III зона, км	5	-	5	7	20	10	5	-	-				52
IV зона, км	3	-	5	4	10	4	-	-	-				26
Имитация, прыжки, км	-	-	3	6	6	10	4	-	-				29
Всего	92	-	126	118	196	142	75	40	45	42	45	75	996
Лыжи		-	-										
I зона, км		-	-				30	100	81	68	65	-	344
II зона, км		-	-				20	116	180	120	65	-	501
III зона, км		-	-				-	18	32	36	44	-	130
IV зона, км		-	-				-	9	16	10	6	-	41
Всего		-	-				50	243	309	234	180	-	1016
Спортивные игры, ч	10	12	12	8	10	7	6	5	4	4	7	15	88

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года обучения в УТГ

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	-	13	13	12	12	12	14	9	11	12	13	146
Тренировок	13	-	13	13	12	12	12	14	9	11	12	13	146
Бег, ходьба			-										
I зона, км	40	80	-	70	80	50	30	25	30	30	10	80	525
Бег			-										
II зона, км	35	40	-	30	60	80	62	20	10	10	20	25	392
III зона, км	5	10	-	7	20	10	4	-	-				56
IV зона, км	3	6	-	5	4	4	-	-	-				22
Имитация, прыжки, км	2	6	-	5	8	6	10	-	-				37
Всего	85	142	-	117	172	150	105	45	40	40	30	105	1031
Лыжи			-										
I зона, км			-				40	65	130	70	75	-	380
II зона, км			-				40	170	170	154	110	-	644
III зона, км			-				-	28	45	50	53	-	176
IV зона, км			-				-	12	25	16	12	-	65
Всего			-				80	275	370	290	250	-	1265
Спортивные игры, ч	15	20	-	7	12	8	5	5	5	5	5	20	107

**МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- Типовая программа;
- Примерная программа;
- Лыжная трасса (стадион 600 метров) снегоход «Буран» резак для прокладки лыжни, борона.
- Лыжи, палки, ботинки лыжные, крепления.
- Мази, парафины, станок для обработки лыж, щетки, утюг.
- Эспандер лыжника.
- Мячи набивные, мячи футбольные, мячи волейбольные.
велотренажер, тренажер для спины, скамья для пресса, штанги блины,
- гимнастические коврики, степы, турник, шведская стенка.
- Компьютер

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

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. Евстратов В.Д. , Виролайнен П.М. Коньковый ход? Не только...- М.: Физкультура и спорт, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск.: СГИФК, 2000.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника- гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2005.
7. Система подготовки спортивного резерва / Под общей ред. В.Г. Никитюшкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 2002.
9. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника- гонщика.- М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровье, 1990.
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова В.Л. Сыча - М.: Издательство «СААМ»,»2005.

Информационное обеспечение:

Web- сайты: SKI 66.RU, SKIRUN.RU, SKIFED.RU

Электронные носители информации.

