

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР П. ГОРНЫЕ КЛЮЧИ КИРОВСКОГО РАЙОНА»

УТВЕРЖДЕНО

ДИРЕКТОР МОУ ДОД ДЮЦ П.ГОРНЫЕ КЛЮЧИ
_____ М.М. КОРОМНИКОВА

ПРОГРАММА

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ВОЗРАСТ 7-18 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 7-9 ЛЕТ

АВТОР: Партола Наталья Анатольевна,
педагог дополнительного образования

П.ГОРНЫЕ КЛЮЧИ
2009 ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Предлагаемая программа является образовательной, имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 7-9 лет обучения.

Лыжные гонки – вид спорта, в котором спортсменам необходимо как можно быстрее преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах.

В основу подготовки лыжника гонщика положен многолетний процесс воспитания, обучения и тренировки лыжника гонщика состоящий из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической. Все эти виды объединены в единый педагогический процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей.

Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результата, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Весь процесс обучения подразделяется на различные периоды и этапы подготовки.

В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены, и самоконтроля.

Многообразие использования различных средств, методов, форм обучения и воспитания, данная программа позволяет обеспечить детей и подростков необходимой двигательной активностью на всём протяжении обучения, что так необходимо для развития растущего организма. Так как здоровье человека взаимосвязано с двигательной активностью, программа позволяет оценить уровень двигательной активности обучающихся, и в свою очередь своевременно выявить наличие или отсутствие факторов риска для здоровья. Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании здоровья человека.

Уроки физической культуры не покрывают дефицита двигательной активности школьников. Результат – низкий уровень гармоничного развития и высокий процент заболеваемости детей и подростков. Систематические

занятия физической культурой и спортом значительно улучшает физическое развитие, способствующее активации работы всех органов и систем, повышая работу организма к мобилизации функциональных возможностей. Введение в программу адаптационно-подготовительного этапа подготовки для детей младшего школьного возраста (7-9 лет) позволяет повысить интерес детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и помогает более осознанно продолжить обучение на последующих этапах подготовки или выбрать другую сферу деятельности.

ЦЕЛЬ

Достижение наивысшего результата обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей и уровня развития способностей.

ЗАДАЧИ

Образовательные:

- Обучать основам техники лыжных ходов и других физических упражнений.
- Способствовать углубленному изучению основных элементов техники лыжных ходов.
- Формировать физические, интеллектуальные и нравственные качества.

Развивающие:

- Развитие разносторонней физической и функциональной подготовленности.
- Приобретение соревновательного опыта.
- Развитие индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- Привить интерес к занятиям лыжными гонками.
- Формировать должные нормы общественного поведения.
- Воспитывать черты спортивного характера.
- Приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

Условия реализации образовательной программы

Данная программа рассчитана на 7-9 лет обучения для детей возраста 7-18 лет, не имеющих отклонений в состоянии здоровья.

В оздоровительные группы и группы начальной подготовки (1 и 2 этапы подготовки) принимаются все дети, у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей и у которых нет противопоказаний врача. Первоначально дети могут зачисляться как на 1 этап подготовки, так и

на 2 этап подготовки в зависимости от возраста и поэтому обучение может быть соответственно от 7 до 9 лет. Группы формируются по годам обучения в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности по заявлению родителей или законных представителей на имя директора образовательного учреждения, а также предоставления медицинской справки разрешающей занятия данным видом деятельности. На последующие года обучения обучающиеся переводятся в соответствии требований предъявляемые данной программой и контрольным нормативам по основным видам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической, психологической).

Подготовка разделена на несколько этапов.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Предполагаемый возраст на данном этапе	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю
Адаптационно-подготовительный	1	7-9	12	6
	2			8
Базовый	1	9-11	10-12	8
	2			10
Специально-подготовительный	1	12-18	в соответствии с уставом учреждения	12
	2			12
	3			14
	4			16
	5			18

На адаптационно-подготовительном этапе важнейшими задачами являются: Всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других качеств.

Для решения поставленных задач применяется широкий круг средств. Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно применение «круговых» занятий. Все занятия проводятся в плане общей подготовки.

На базовом этапе основными задачами являются:

Всестороннее физическое развитие, дальнейшее укрепление здоровья и закаливание, изучение техники различных видов спорта (лёгкой атлетике, спортивных игр, плавания и др.). Одновременно изучается и совершенствуется техника лыжных гонок. Большое внимание уделяется подготовке к сдаче нормативов по физической подготовке. В зимнее время –

обучению и совершенствованию техники спусков, поворотов в движении и лыжных ходов. Летом и осенью включаются упражнения из других видов спорта – лёгкой атлетики (бег, прыжки), плавания (различными стилями), гребли (на спортивных судах и прогулочных лодках) и различных спортивных игр (баскетбола, ручного мяча и футбола). Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и лыжным гонкам. Большое внимание на первом и втором этапах уделяется воспитанию юных спортсменов. Особое внимание в учебно-воспитательном процессе уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

На специализированном этапе подготовки главными задачами являются:

Углубленное изучение и совершенствования техники всех способов передвижения на лыжах, дальнейшее повышение уровня ОФП, воспитание волевых качеств. На прочной базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка по лыжным гонкам, где большое внимание начинает уделяться развитию выносливости. В ходе специальной подготовки на этом этапе лыжники участвуют в соревнованиях, где совершенствуются технические навыки, изучается тактика, воспитываются волевые качества.

Занятия на 1 и 2 этапах подготовки преимущественно проводятся 3 раза в неделю в соответствии с часами указанными в таблице 1, примерно равными частями на каждое занятие с учётом требований СанПиН. Допускается уменьшение недельных часов на группу, которое зависит от уровня подготовленности, способности усвоения, условий необходимых для реализации программы и т.п.

Занятия на 3 этапе подготовки проводятся от 3 до 5 раз в неделю в соответствии с нагрузкой на данный год обучения (см. таблица 1).

Так как процесс обучения по каждому году рассчитан на один год, а год распределён на периоды (см. таблица 2), в которых решаются определённые задачи, то соответственно нагрузка в различные периоды может изменяться (начиная со специально-подготовительного этапа подготовки):

Подготовительный период (3 этап) – увеличение нагрузки за счёт усиленной подготовки к соревновательному периоду;

Соревновательный период – увеличение нагрузки за счёт количества соревнований и соответственно подготовки к ним;

Переходный период – стабилизация и уменьшение нагрузки за счёт восстановительных мероприятий.

Подготовительный период (1и 2 этап) – постепенная стабилизация нагрузки. Допускается изменение объёма учебно-тренировочной нагрузки на 25%.

Таблица 2

Основные периоды годичной подготовки

период	месяцы												продолжи- тельность, мес.
	1 январь	2 февраль	3 март	4 апрель	5 май	6 июнь	7 июль	8 август	9 сентябрь	10 октябрь	11 ноябрь	12 декабрь	
соревновательный													3
переходный													2
подготовительный						1 этап			2 этап		3 этап		7

Соревновательный период - основная задача повышение уровня специальной работоспособности, совершенствование технического и тактического мастерства.

Переходный период – постепенное снижение тренировочной нагрузки, смена деятельности для содействия снятию эмоционального напряжения.

Подготовительный период – основная задача создание фундамента для специальной подготовки лыжников зимой. В этот период необходимо повышать уровень функциональных возможностей организма, развивать специальные физические качества, совершенствование двигательных умений и навыков, постепенное подведение обучающегося к соревновательным нагрузкам.

Формы и методы

Основными формами организации учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки обучающихся является: теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская практика, восстановительные и оздоровительные мероприятия.

При организации деятельности обучающихся на занятиях используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые формы обучения. В зависимости от решаемых задач применяются различные традиционные и нетрадиционные формы проведения занятий: *лекция, семинар, экскурсия, экспедиция, конкурс, соревнование, турнир, поход, праздник, сбор, спартакиада, лагерь, сплав, учебная игра, чаепитие, консультация и т.п.*

Каждое учебное занятие имеет:

- цель, конкретное содержание, определённые методы организации учебно-педагогической деятельности;
- определённую структуру, т.е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
- построение осуществляется по определённой логике, зависящей от цели и типа занятия.

В учебной работе по лыжной подготовке используется целый ряд методов и методических приёмов, которые объединены в три большие группы:

Словесные методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, подсчёт, команда – с его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движения, управление ходом обучения, анализ результата исполнения задания);

Методы наглядного воздействия: показ, демонстрация, применение технических средств с использованием световой и звуковой сигнализации – этот метод помогает создать целостную картинку упражнения, определить начало и окончание движения, задать темп движения;

Практические методы:

метод целостного разучивания упражнений – используется для изучения любых способов передвижения на лыжах (от самых простых до самых сложных),

метод расчлennного разучивания упражнения – применяется при изучении более сложного по координации способов передвижения на лыжах или с обучающими, которые не могут сразу освоить ход целостным методом, а также на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и наиболее сложных элементов техники;

метод изменения условий – этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений;

игровой метод – это метод комплексного совершенствования физических качеств;

соревновательный метод – применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, а также тактических способностей.

Также применяются различные методы спортивной тренировки такие как:

Равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный метод, круговой метод.

Наряду с данными методами в спортивной тренировке применяются методы контроля различных сторон подготовленности обучающегося, методы прогнозирования спортивных результатов, методы отбора и другое.

Формы и способы оценки результатов

В процессе обучения на различных этапах подготовки предусмотрена систематическая оценка знаний, умений и навыков согласно таблицы № 3, которая предусматривает определённые нормативы в соответствии с

возрастом и уровнем подготовки. При оценки показателей учитывается индивидуальные особенности обучающегося.

**Система оценки различных показателей подготовки обучающихся
на разных этапах**

Таблица 3

тема	способы и формы оценки	периоды	оценка
Теоретическая подготовка <i>Адаптационно-подготовительный этап</i> <i>Базовый этап</i> <i>Специально-подготовительный этап</i>	Прослушивание тем Прослушивание тем Зачёт	В конце каждого года обучения (апрель-май)	Приложение № 1а, 1б Приложение № 1а, 1б Приложение № 2
Уровень развития физических качеств и двигательных способностей <i>Адаптационно-подготовительный этап</i> <i>Базовый этап</i> <i>Специально-подготовительный этап</i>	Практический зачёт Практический зачёт Практический зачёт	Сентябрь, Апрель	Приложение № 3
Уровень общей и специальной физической подготовки (летне - осенний период) <i>Адаптационно-подготовительный этап</i> <i>Базовый этап</i> <i>Специально-подготовительный этап</i>	Контрольные тренировки, Соревнования	Подготовительный период (июнь – декабрь)	Приложение № 4а, 4б, 4в
Уровень общей и специальной физической подготовки (зимний период) <i>Адаптационно-подготовительный этап</i>	Контрольные тренировки, Соревнования	Соревновательный период (январь – март)	Приложение № 4а, 4б, 4в

<i>Базовый этап</i> <i>Специально-подготовительный этап</i>			
Текущие знания, умения и навыки <i>Адаптационно-подготовительный этап</i> <i>Базовый этап</i> <i>Специально-подготовительный этап</i>	Контрольные тренировки, тесты, срезы, соревнования и т. п.	Согласно плану работы (микроциклы, мезоциклы, макроциклы)	Индивидуальные показатели, (сравнительные таблицы, диаграммы, графики, индивидуальные карты спортсменов)
Итоговая аттестация (по окончании полного курса обучения)	Экзамен	май	Приложение № 5

Оценка показателей теоретической подготовки осуществляется на *Адаптационно-подготовительном этапе* и *Базовом этапе* подготовки в виде прослушивания теории на занятиях в течение учебного года и повторение в конце учебного года (апрель, май) согласно приложению № 1а, 1б, на *специально-подготовительном этапе* – прослушивание теории на занятиях в течение учебного года, а в конце учебного года зачёт согласно приложению № 2.

Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей оценивается по методике (Приложение № 3).

Уровень общей и специальной физической подготовки оценивается по нормативам (Приложение № 4а, 4б, 4в).

Текущие знания, умения и навыки оцениваются с помощью контрольных срезов, тестов, зачётов и т.п. в процессе микроциклов, мезоциклов, в соответствии с решаемыми задачами на основании анализа предыдущих результатов или прогнозируемых.

Итоговая аттестация проводится в конце полного курса обучения, после сдачи всех годовых зачётов, практического экзамена (судейство, проведение занятий, составление плана, организация мероприятия), написание реферата, после чего сдаётся экзамен (Приложение № 5)

Учебно-тематический план

Таблица 4

Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема	Адаптационно-подготовительный этап		Базовый этап		Специально-подготовительный этап				
		Год обучения								
		1	2	1	2	1	2	3	4	5
		Количество часов								
Теоретическая подготовка										
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3	3	2	2	3	3	3	3	3
3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	4	4	4	5	4	4	5	5
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования и правила соревнований по лыжным гонкам.	1	2	3	3	3	3	4	4	4
5	Тактическая и техническая подготовка.	1	2	2	4	5	6	8	10	12
	ИТОГО:	10	12	12	14	17	17	20	23	25
Практическая подготовка.										
1	Общая физическая подготовка	120	162	162	192	224	224	189	216	239
2	Специальная физическая подготовка	40	52	52	74	94	94	179	190	219
3	Тактико-техническая подготовка	28	36	36	46	51	51	45	51	57
4	Контрольные нормативы, тестирование	4	6	6	8	9	9	12	16	20
5	Участие в соревнованиях	6	8	8	10	12	12	20	28	32
6	Спортивные игры	6	10	10	12	15	15	17	20	22
7	Углублённое медицинское обследование	2	2	2	4	4	4	6	6	6
8	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	8	10	12	12
9	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	6	14	16
	ИТОГО:	206	276	276	346	415	415	484	553	623
	ВСЕГО :	216	288	288	360	432	432	504	576	648

10	Культурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия	24	32	32	40	48	48	56	64	72
	ИТОГО:	24	32	32	40	48	48	56	64	72
Летний отдых										
1	Пришкольный лагерь	28	32	32	36					
2	Палаточный лагерь у моря	-	-	-	-	-	-	44	56	68
3	Однодневные и многодневные походы	8	16	16	24	48	48	16	16	16
4	Сплав	-	-	-	-	24	24	24	24	24
5	Спортивно-оздоровительные и учебно-тренировочные сборы	по плану работы (по возможности в течение всего года)								
	ИТОГО:	36	48	48	60	72	72	84	96	108
	ВСЕГО:	276	368	368	460	552	552	644	736	828

Учебный план рассчитан на 46 недель, которые в свою очередь разделены:
 36 недель – учебный год
 4 недели – спортивно-оздоровительная и культурно-массовая работа
 6 недель – летний отдых, спортивно-оздоровительные сборы, учебно-тренировочные сборы.

Содержание

Адаптационно-подготовительный этап

Задачи и преимущественная направленность занятий

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

ПОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

- 1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и обратно. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

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.

4. Основы техники передвижения на лыжах.

Понятие о технике 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.

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.

6. Основные средства восстановления.

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

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (лёгкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика и др.) Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет

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, подъёмов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

II. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

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

2. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Рекомендуется использовать подсчёт результатов по 3-бальной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метаниях предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определённом отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если результат показан хуже предыдущего.

Базовый этап

ПОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Задачи и преимущественная направленность занятий:

- 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 и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

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

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

II. Практическая подготовка

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, 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. Специальная физическая подготовка.

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

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 облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. 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.

Специально-подготовительный этап

Учебно-тренировочные группы 1-2 год обучения

Задачи и преимущественная направленность занятий

- укрепление здоровья;

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

Программный материал

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижение высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одношажных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Учебно-тренировочные группы 3-5 год обучения

Задачи и преимущественная направленность занятий:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Программный материал

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности её содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Методическое обеспечение

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Обучение в лыжных гонках включает в себя различные виды подготовки: теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская практика, восстановительные и оздоровительные мероприятия. Каждый из этих видов подготовки имеет определённое содержание и характеризуется рядом требований.

В теоретической подготовке используется в основном групповые формы обучения (лекция, семинар) с использованием словесных методов и методов наглядного воздействия. Для контроля теоретических знаний применяется тестирование, написание реферата, зачёт, экзамен.

В практической подготовке используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые формы обучения с применением различных традиционных и нетрадиционных форм занятий, в зависимости от целей и задач занятий, используя целый ряд приёмов и методов (словесные методы, методы наглядного воздействия, практические методы и различные методы тренировки. (см. раздел формы и методы, ст. 6-7). Для контроля умений и навыков используется: тестирование, контрольная тренировка, зачёт, срез, соревнование, и т.п. результаты которых ориентированы на ряд норм и требований использованных в лыжной практике (разрядные нормы, требование к уровню физической подготовленности, модельные характеристики физической подготовленности, и т.п.).

Летний отдых подразумевает отдых с применением различных форм проведения (пришкольный лагерь, поход, экскурсия, сбор, сплав и т.п.), применение которых зависит от целей и задач на данном этапе подготовки. Совершенствование управления процессом физической подготовки в многолетней тренировке лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц диктует необходимость оптимизации педагогических показателей уровня развития физических качеств на каждой ступени спортивного мастерства. Качество информации о состоянии физической подготовленности спортсменов осуществляется педагогическим контролем, ведущим методом которого являются контрольные задания (тестирование, срезы, соревнования и другое.) общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.

Система контрольных упражнений по общей специализированной и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-

гонщиц показывает преемственность уровней развития основных физических качеств лыжника-гонщика на этапах многолетней тренировки, ориентирует тренеров и спортсменов на рациональное планирование индивидуальных темпов развития общей специализированной и специальной физической подготовленности, определяет прогнозирование результативности соревновательной деятельности спортсменов различной физической подготовленности, предусматривает последовательный отбор спортсменов на различных этапах спортивной деятельности.

В программе используются стандарты напряжённости нагрузок контрольных упражнений по общей специализированной физической подготовленности и специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от новичка до мастера спорта. Они являются ориентиром необходимого уровня развития специальной, скоростной и силовой выносливости являются важной составной частью системы управления целенаправленным развитием физической подготовленности спортивных резервов на следующих этапах многолетней тренировки лыжника-гонщика:

Возраст – 9-12 лет

Спортивная квалификация – б/р, 2 юн., 1 юн. разряд

осваивать степени физической подготовленности от начальной до 16;

Возраст – 13-16 лет

Спортивная квалификация – III, II, I разряд

освоить 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7 степени физической подготовленности;

Возраст – 17-23 лет

Спортивная квалификация – кандидат в мастера спорта, мастер спорта

освоить 6, 5, 4, 3, 2, 1 степени физической подготовленности;

Система степеней физической подготовленности (система модельных характеристик физической подготовленности) лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц от новичка до мастера спорта отражает последовательность положительной динамики развития специальной, скоростной и силовой выносливости от одного возраста к следующему, что составляет стратегию спортивной тренировки.

Информационное обеспечение программы

Приложение №1а

Список литературы

Основная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Юдин Ю.Ф. Цикличность тренировочной нагрузки и управление процессом спортивной подготовки лыжников: Пособие для тренеров и преподавателей по лыжному спорту / Ю.Ф. Юдин, В.М. Байков – Брянск: Приокское кн. изд-во, 1980. – 96 с.
4. Лыжный спорт: учеб. для ин-тов и техникумов физ. культ / под ред. В.Д. Евстратова, Б.М. Сергеева, Г.Б. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 260 с.
6. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса / под ред. Е.А. Успенской. – Ленинград: Б.и., 1983. – 101 с.
7. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособие для тренеров ДЮСШ/ под общей редакцией Ю.Ф. Буйлина и Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Физкультура и спорт, 1981.-192 с., ил.

Дополнительная литература

1. Бойко А. Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 120 с.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей

человека. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 144 с.

3. Булкин В.А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов // Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса: Сборник научных трудов. – Л., ЛНИИФКа, 1983. – с. 103.

4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 263 с.

5. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

6. Друзь В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки. – Киев: Здоровье, 1976. – 95 с.

7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 208 с.

8. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 1 / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1997. – 180 с.

9. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 2 Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 15-18 лет (юноши, juniors) / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1998. – 184 с.

10. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 3. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 19-23 лет (juniors, мужчины) / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1999. – 144 с.

11. Ковязин В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 4. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжниц-гонщиц 10-16 лет (девочки, девушки) / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2000. – 188 с.

12. Ковязин В. М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 5. Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжниц-гонщиц 17-22 лет (девушки, juniors, женщины) / В.М. Ковязин, В.Н. Потапов, В.Я. Субботин – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2001. – 176 с. 24 илл.

13. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 2002.-160.; ил. – (библиотека учителя физической культуры).

14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности – М.: Физкультура и спорт, 1991.-224с.,ил.
15. Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса / под ред. Е.А. Успенской. – Ленинград: Б.и., 1983. – 101 с.

Методическое обеспечение

Минимально необходимое оснащение, без которого реализация программы не возможна

1. Лыжная база
2. Инвентарь (комплект лыжного инвентаря на каждого обучающегося для классического и конькового хода, мячи набивные 1кг., 2 кг., 3 кг., 5 кг., эспандеры резиновые лыжные, на каждого обучающегося, лыжероллеры)
3. Оборудование (специальные блоки, станок для обработки лыж, стол для обработки лыж, инструменты для подготовки и обработки лыж (отвёртки, пассатижи, шуруповёрт, дрель, свёрла, утюг и т.п.), смазки в соответствии с температурным режимом и из расчёта на одну пару, смывки -2 шт., пробки – 5шт., щётки – 3 шт.,
4. Лыжная трасса с тренировочными и соревновательными кругами.
5. Снегоход и оборудование для подготовки трассы (бороны, резак).
6. Лыжероллерная трасса, кроссовые трассы, имитационные трассы.
7. Турники, брусья и т.п.