

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Протокол № 04 от 12 августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО "ДЮСШ" ЮМО
Ф.Н. Сафин
Приказ № 126 от 14 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам

физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся 7-18 лет
срок реализации программы: 6 лет

Разработчик : Дронов Владимир Сергеевич,
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ, 2023

Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	18
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график	19
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Оценочные материалы	23
2.5	Методические материалы	23
3.	Список литературы	24

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись на территории современной Норвегии в 1767 году. Затем примеру норвежцев последовали шведы и финны, позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе. В конце XIX - начале XX вв. во многих странах появились национальные лыжные клубы. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта.

В России первые состязания «лыжебежцев» состоялись в Петербурге в 1894, трасса была проложена прямо по заснеженной Неве. В 1910 был проведен первый чемпионат России, в 1924 - первый чемпионат СССР. В 1920-30-е гг. советские гонщики неоднократно выступали на международных соревнованиях. В 1954 впервые приняли участие в чемпионате мира в Фалуне (Швеция).

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом *нормативных документов*:

Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28.

Устав и локальные нормативные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Юргинского муниципального округа.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы - обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия.

Новизна программы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом

самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает учащимся в профессиональном самоопределении.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет.

В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей.

Режим тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст учащихся, лет	Минимальная наполняемость групп (чел.)
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	весь период обучения	7	15
Этап начальной подготовки	1 год	1	8	12
	свыше года	2	9	10
Этап учебно – тренировочный	начальная специализация (до 2 – лет)	2	11	7
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	1	13	7

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 46 недель.

Группы формируются с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики). Допускаются в одну группу дети разного возраста.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Количество часов/ занятий в неделю:

Этапы подготовки	количество часов	количество занятий / академические часы
СОГ	6	3 / 1 ч 30 мин
НП 1 год обучения	6	3 / 1 ч 30 мин
НП 2,3 год обучения	8	2 / 2 ч 15 мин 1 / 1 ч 30 мин
УТГ 1,2 год обучения	12	4 / 2 ч 15 мин
УТГ 3 год обучения	14	4 / 2 ч 15 мин 1 / 1 ч 30 мин

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Время занятий и количество часов нормировано СанПиН.

Объем программы:

Этапы спортивной подготовки	Период	Распределение часов по годам обучения
Этап спортивно-оздоровительный	весь период	276
Этап начальной подготовки	1 год	276
	свыше года	736
Этап учебно-тренировочный	начальная специализация (до 2 - лет)	1104
	углубленная специализация (свыше 2-х лет)	644
Итого:		2760

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта лыжные гонки

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	весь период	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	56-61	57-62	52-57	43-47	28-42
Специальная физическая подготовка (%)	16-20	18-22	23-27	28-32	28-42
Техническая подготовка (%)	16-20	18-22	18-22	18-22	23-27
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	8-10	-	-	5-7	5-7
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5-1	0,5-1	1-3	3-4	5-6

Срок реализации программы: 6 лет

Формы и методы проведения занятий. Основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной программы в учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся;
- участие лыжников - гонщиков в спортивных соревнованиях; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль);
- инструкторская и судейская практика.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Форма организации образовательного процесса – очная.

В условиях карантина, отмены очных занятий по каким-либо причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения.

В реализации дистанционного обучения применяются: сайт образовательной организации, электронная почта, мессенджеры Viber, WhatsApp, группа ВКонтакте, группа Сферум.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

Δ Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

Δ *Наглядные* методы обучения: показ. Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ).

Δ *Практические* методы обучения.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий

Δ *Объяснительно-иллюстративный* методы обучения: объяснение и показ тренером-преподавателем

Δ *Репродуктивные* методы обучения: воспроизведение учащимися элементов

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок).

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

1.2. Цель и задачи программы

Основная **цель** программы - реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки.

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

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Этап начальной подготовки

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- 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 общественного поведения.

Учебно- тренировочный этап до двух лет

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

до двух лет

- повысить разностороннюю физическую и функциональную подготовленность;
- углубленно изучить основные элементы техники лыжных ходов;
- приобрести соревновательный опыт;
- приобрести навыки в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Учебно - тренировочный этап свыше двух лет обучения

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствовать технику классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитать специальные физические качества;
- повысить функциональную подготовленность;
- освоить допустимые тренировочные нагрузки;
- накопить соревновательный опыт.

Специфика организации тренировочного процесса.

Структура системы многолетней подготовки.

Занимающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят три этапа:

- 1) Спортивно-оздоровительный этап
- 2) Этап начальной подготовки
- 3) Учебно - тренировочный этап

Структура годичного цикла

В годичном цикле подготовки бесснежный период длится с апреля по ноябрь и на всем его протяжении закладывается основной фундамент подготовленности лыжника. Особое значение приобретает использование специальных средств подготовки, соотношение объемов которых является одним из главных вопросов теории и практики лыжного спорта.

Каждый годичный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период состоит из трех этапов, которые имеют свои специфические задачи и методическую направленность:

1-й этап весенне-летний (общеподготовительный), который начинается с мая, и у квалифицированных лыжников продолжается обычно до августа. Основные задачи этапа: повышение уровня общей физической подготовленности, воспитание физических качеств, увеличение диапазона двигательных навыков за счет средств общей физической подготовки.

2-й этап летне-осенний (специально-подготовительный) продолжается с августа до первого снега.

Основные задачи этапа: развитие силовой и специальной выносливости, повышение общей физической подготовленности, создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода), совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время.

3-й этап зимний (основная специальная подготовка) начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) продолжается до начала основных соревнований.

Основные задачи этапа: повышение общего уровня функциональных возможностей организма путем всестороннего развития его физических качеств, развитие скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств, а также совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств.

При подготовке лыжников придерживаются следующей структурной классификации годичного цикла, разбивая его на макро-, мезо-, и микроциклы.

Макроцикл — это большой тренировочный цикл (в отдельных случаях 3-4 месяца), включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Микроцикл - малый цикл (чаще недельный). По существу это из них, как из главных звеньев, составляет вся годичная цепь занятий. В настоящее время спортсмены тренируются 5—7 раз в неделю. В зависимости от этапа и периода подготовки микроциклы получают главную направленность и соответствующее им содержание.

Выделяют микроциклы:

МЦ-1. Базовый, или ОФП, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки, обычно в подготовительном периоде.

МЦ-2. Втягивающий — предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и осторожного подхода к требуемым тренировочным величинам.

МЦ-3. Учебно-тренировочный, в котором находит свое место обучение и тренировка чаще всего в занятиях с менее подготовленными спортсменами, особенно во втором этапе подготовительного периода.

МЦ-4. Тренировочный который имеет наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет собой совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление физических качеств, повышение психологической подготовленности, совершенствование спортивного мастерства.

МЦ-5. Тренировочный — специальный. Он предназначен для использования на

специально подготовительном этапе, и во всех случаях усиленного развития специальных компонентов подготовленности.

МЦ-6. Тренировочный — ударный. В котором создаются наивысшие нагрузки, с тем, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или в отдельном компоненте подготовленности.

МЦ-7. Предсоревновательный (подводящий) - обеспечивающий наилучшее состояние и высокую работоспособность спортсмена ко дню состязания.

МЦ-8. Модельный, в котором распределение тренировочной работы и нагрузки по дням недели, а также внешние условия соответствуют тому, что потребуется в соревновании.

МЦ-9. Соревновательный, в котором предусматривается соответствующий режим тренировки и участие в соревновании.

МЦ-10. Восстановительный, направленный на устранение усталости от значительной нагрузки и психических напряжений преимущественно средствами активного отдыха.

1.3. Содержание программы

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по лыжным гонкам

Название раздела, темы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	весь период	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Теоретическая подготовка	13	17	20	25	32
Общая физическая подготовка	153	145	172	230	200
Специальная физическая подготовка	42	44	80	152	200
Техническая подготовка	42	44	65	102	158
Контрольные упражнения и соревнования	22	22	27	29	36
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	10
Участие в соревнованиях	Согласно спортивному плану				
Итого:	276	276	368	552	644

Учебный план для спортивно-оздоровительного этапа по лыжным гонкам

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	13	13	-	опрос учащихся журнал инструктажа
2	Общая физическая подготовка	153	-	153	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	42	-	42	тестирование
4	Техническая подготовка	42	-	42	тестирование
5	Контрольные упражнения и соревнования	22	-	22	зачёт, соревнование
6	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	тестирование
	Всего часов:	276	13	263	

Учебно-тематический план

Начальная подготовка (первый год обучения)

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	17	17	-	опрос учащихся журнал инструктажа
2	Общая физическая подготовка	145	-	153	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	44	-	42	тестирование
4	Техническая подготовка	44	-	42	тестирование
5	Контрольные упражнения и соревнования	22	-	22	зачёт, соревнование
6	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	тестирование
7	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному плану			
	Всего часов:	276	17	259	

Учебно-тематический план

Начальная подготовка

(2-3 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	20	20	-	опрос учащихся журнал инструктажа
2	Общая физическая подготовка	172	-	172	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	80	-	80	Тестирование
4	Техническая подготовка	65	-	65	Тестирование
5	Контрольные упражнения и соревнования	27	-	27	Зачёт, соревнование
6	Контрольно-переводные нормативы	4	-	4	Тестирование
7	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному плану			
	Всего часов:	368	20	348	

Учебно-тематический план

Тренировочный этап

(1-2 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	25	20	-	Опрос учащихся Журнал инструктажа
2	Общая физическая подготовка	230	-	230	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	152	-	152	Тестирование
4	Техническая подготовка	102	-	102	Тестирование
5	Контрольные упражнения и соревнования	29	-	29	Зачёт, соревнование
6	Контрольно-переводные нормативы	6	-	6	Тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	Знание правил
8	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному плану			
	Всего часов:	368	20	348	

Учебно-тематический план

Тренировочный этап (3 год обучения)

№	Наименование разделов и тем	всего часов	теория	практика	Формы Аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка Вводное занятие. Соблюдение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.	32	32	-	Опрос учащихся Журнал инструктажа
2	Общая физическая подготовка	200	-	200	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	200	-	200	Тестирование
4	Техническая подготовка	158	-	158	Тестирование
5	Контрольные упражнения и соревнования	36	-		Зачёт, соревнование
6	Контрольно-переводные нормативы	8	-	8	Тестирование
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	10	Знание правил
8	Участие в соревнованиях	Согласно спортивному плану			
	Всего часов:	644	32	612	

Содержание учебного плана для спортивно-оздоровительного этапа

Теоретическая подготовка

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

Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх.

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. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. 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 инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Обувь одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации 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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам.

Знакомство с основными элементами конькового хода.

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.

Контрольно-переводные нормативы. Весь период обучения осуществляется контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимый тренером – преподавателем.

Программный материал

Этап начальной подготовки

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.

Крупнейшие международные и всероссийские соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники 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 лыжника 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 учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет 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 подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным 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.

Практическая подготовка

Общая 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.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной 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.

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

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.

Контрольно-переводные нормативы. Весь период обучения осуществляется контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимый тренером-преподавателем.

Учебно-тренировочный этап до двух лет

Теоретическая подготовка

1. **Вводное занятие.** Лыжные гонки в мире, России, спортивной школе.

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

2. Спорт и здоровье.

Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. 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.

4. Основы техники лыжных ходов.

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

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши		Девушки	
	год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Общий объем циклической нагрузки, км	2100-2500	2600-3300	1800-2100	2200-2700
Объем лыжной подготовки, км	700-900	900-1200	600-700	700-1000
Объем лыжероллерной подготовки, км	300-400	500-700	200-300	400-500
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1100-1200	1200-1400	1000-1100	1100-1200

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является 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, амплитуды движений); конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скольжением 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 согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.

Контрольные упражнения и соревнования

Учащиеся 1-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Учащиеся 2-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

Контрольно-переводные нормативы. Весь период обучения осуществляется контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимый тренером – преподавателем.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до двух лет.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до двух лет. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательных организациях.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных организациях города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря

Учебно-тренировочный этап свыше двух лет обучения

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Перспективы подготовки юных лыжников на учебно-тренировочном этапе.

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

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.

Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем 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.

Физическая подготовка

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	Юноши	Девушки
	Год обучения	
	3-й	3-й
Общий объем циклической нагрузки, км	3400-3700	2800-3100
Объем лыжной подготовки, км	1300-1400	1100-1200
Объем лыжероллерной подготовки, км	800-900	600-700
Объем бега, ходьбы, имитации, км	1300-1400	1100-1200

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. Техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления.

Контрольные упражнения и соревнования

Учащиеся 3-го года обучения на УТЭ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в тренировочных группах являются: выполнение

контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

Контрольно-переводные нормативы. Весь период обучения осуществляется контроль за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимый тренером – преподавателем.

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в тренировочных группах согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок. Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до двух лет.

Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных групп до двух лет. Проведение занятий по лыжной подготовке в общеобразовательных организациях.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных организациях города. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

1.4. Планируемые результаты

на спортивно-оздоровительном этапе:

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

на этапе начальной подготовки:

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

на учебно-тренировочном этапе:

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

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Место проведения
Спортивно-оздоровительный этап	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	лыжная трасса
Этап начальной подготовки 1 - год	1 сентября	31 августа	46	276	3 раза в неделю по 2 часа	лыжная трасса
Этап начальной подготовки 2 - год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч 15 мин и 1 раз по 1 ч 30 мин	лыжная трасса
Этап начальной подготовки 3-год	1 сентября	31 августа	46	368	2 раза в неделю по 2 ч 15 мин. и 1 раз по 1 ч 30 мин	лыжная трасса
Тренировочный этап - 1 год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин	лыжная трасса
Тренировочный этап - 2 год	1 сентября	31 августа	46	552	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин	лыжная трасса
Тренировочный этап - 3 год	1 сентября	31 августа	46	644	4 раза в неделю по 2 ч 15 мин и 1 раз по 1ч 30 мин	лыжная трасса

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы по лыжным гонкам необходимы: лыжная трасса, спортивная площадка.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для учебно-тренировочного процесса

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Лыжи гоночные	пар	16
2	Крепления лыжные	пар	16
3	Палки для лыжных гонок	пар	16

4	Снегоход	штук	1
5	Термометр наружный	штук	1
6	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
7	Весы медицинские	штук	1
8	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	1
9	Доска информационная	штук	1
10	Зеркало настенное	комплект	3
11	Лыжероллеры	пар	10
12	Мат гимнастический	штук	6
13	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
14	Мяч баскетбольный	штук	1
15	Мяч волейбольный	штук	1
16	Мяч теннисный	штук	8
20.	Мяч футбольный	штук	1
17	Палка гимнастическая	штук	12
18	Рулетка металлическая 20 м	штук	1
19	Секундомер	штук	2
20	Скакалка гимнастическая	штук	12
21	Скамейка гимнастическая	штук	2
22	Стенка гимнастическая	штук	3
23	Стол для подготовки лыж	комплект	1
24	Эспандер лыжника	штук	6

Информационное обеспечение: видео, фото, интернет источники. Программа предусматривает использование интернет-ресурсов, работа с сайтом образовательной организации (видеоматериалов, мастер-классов).

Кадровое обеспечение: педагог по физической культуре и спорту, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

2.3. Формы аттестации

Текущий контроль учащихся – это систематическая проверка за уровнем физической подготовленности учащихся, проводимая тренером - преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения этапов обучения, которое предусматривается дополнительной общеобразовательной программой.

Промежуточная аттестация учащихся проводится при завершении освоения года этапа подготовки.

Итоговая аттестация – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в данной программе по завершению освоения этапа подготовки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

ГРУППА НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Нормативы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек.)	5,5 6,0	5,7 6,2	6,0 6,5	5,3 5,8	5,5 6,0	5,7 6,2	5,2 5,5	5,3 5,8	5,5 6,0
Прыжок в длину с места (см.)	160 150	150 140	148 139	170 160	160 150	150 140	180 170	170 160	160 150
Бег 500 м (мал.) (мин./сек.) Бег 300 м (дев.)(сек.)	2.10 65	2.15 70	2.20 75	2.00 60	2.10 65	2.15 70	1.55 58	2.00 60	2.10 65
Отжимание (раз)	10 8	9 7	8 5	12 10	10 8	9 6	15 12	13 10	11 8
Подтягивание Из виса (мал.) Из виса лежа (дев.)	5 7	4 5	3 4	6 10	5 8	4 6	7 12	5 10	3 8

В числители для мальчиков

В знаменателе для девочек

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Нормативы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прохождение дистанции 100 м (сек.)	25 28	27 30	29 32	23 26	25 28	27 30	20 23	23 26	25 28
Прохождение дистанции 500 м (мин/сек.)	2.10 2.15	2.15 2.20	2.20 2.25	2.05 2.10	2.10 2.15	2.15 2.20	1.57 2.05	2.00 2.10	2.05 2.15
Прохождение дистанции 1 км (мин/сек.)	4.20 4.25	4.25 4.30	4.30 4.35	4.15 4.20	4.20 4.25	4.25 4.30	4.00 4.05	4.15 4.20	4.20 4.25
Прохождение дистанции 2 км (мин/сек.)	8.50 9.00	9.00 9.10	9.10 9.20	8.40 8.55	8.50 9.00	9.00 9.10	8.30 8.50	8.40 8.55	8.50 9.00
Прохождение дистанции 3 км (мин/сек.)	16.00 16.30	16.20 16.50	16.40 17.10	15.30 16.00	16.00 16.30	16.20 16.50	15.00 15.30	15.30 16.00	16.00 16.30

В числители для мальчиков

В знаменателе для девочек

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Нормативы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек.)	15,3	15,5	15,7	14,6	14,8	15,0	14,1	14,4	14,8
Бег 60м (сек.)	10,8	10,9	11,0	10,4	10,6	10,8	10,0	10,2	10,3
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	175	205	190	180	216	205	190
	170	160	155	180	170	160	190	180	170
Бег 1 км (мин./сек.)	3.45	3.55	4.10	3.25	3.45	3.55	3.00	3.25	3.45
Бег 800 м	3.35	3.45	4.00	3.20	3.35	3.45	3.05	3.20	3.35
Отжимание (раз)	20	18	15	25	20	18	30	25	20
	12	10	8	13	12	10	14	13	12
Подтягивание									
Из виса (юн.)	8	6	4	9	8	6	12	9	8
Из виса лежа (дев.)	12	10	8	13	12	10	14	13	12

В числители для мальчиков В знаменателе для девочек

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Нормативы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прохождение дистанции 500 м (мин/сек.)	1.55	2.00	2.05	1.50	1.55	2.00	1.45	1.50	1.55
	2.00	2.05	2.10	1.55	2.00	2.05	1.50	1.55	2.00
Прохождение дистанции 1 км (мин/сек.)	3.55	4.00	4.05	3.50	3.55	4.00	3.45	3.50	3.55
	4.00	4.05	4.10	3.55	4.00	4.05	3.50	3.55	4.00
Классический стиль 3 км (мин/сек.)	14.50	15.00	15.20	13.40	14.00	14.20	12.30	13.40	14.00
	15.20	15.30	15.45	14.10	15.35	15.00	13.20	14.10	15.35
Классический стиль 5 км (мин/сек.)	22	23	24	21.30	22	23	20.30	21.30	22
	24	25	26	23.40	24	25	23.00	23.40	24
Свободный стиль 10 км (мин)	42	43	44	39	40	41	36	37	39
	-	-	-	-	-	-	-	-	-

В числители для юношей В знаменателе для девочек

2.4. Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя: задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: реализуется очно.

Методы обучения:

По источнику знаний: словесные, наглядные, практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии: здоровьесберегающие.

Алгоритм учебного занятия. Перед каждым тренировочным занятием ставятся конкретные образовательные, двигательные и воспитательные задачи.

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новым материалом.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть - организованное завершение занятия, постепенное снижение нагрузки приведение занимающихся в относительно спокойное состояние;

- подведение итогов занятий.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, видеозаписи тренировочных занятий, записи последних соревнований, учебные фильмы;

2. Тематическая литература.

3. Список литературы

Авдеев А.А. Подготовка лыжников-гонщиков к спринтерским дистанциям в подготовительном периоде /А.А.Авдеев /Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков: метод. рек. / отв. ред. Н.А.Багин. - Великие Луки, 2005.

Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Гойхман П. Пути развития спортивной тренировки // Научно-методический вестник: / Сост. Б.Е.Лосин, Е.Р.Яхонтов: Редкол.: С.Н.Елевич - СПб.: Олимп, 2011.

Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск, 1988.

Лыжный спорт: программа учебной дисциплины по специальности 033100.00 - физическая культура / сост. Н.В.Журин, Н.Н.Трифорова. - Брянск: БГУ, 2004

Раменская, Т.И. Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков) /Т.И. Раменская. -М.: Спорт Академ Пресс, 2004г

Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. / Учебник - М: Физическая культура, 2005.

Слушкина Е.А., Слушкин В.Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников //имени ПФ Лесгафта. - 2011.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.-4-е изд., стереотипное - М.: Академия, 2006.

Хохлов Г. Эффективность применения средств и методов тренировки для развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков в подготовительном периоде при подготовке к соревнованиям по спринту, 2003.

Интернет ресурсы

Министерство спорта Российской Федерации [электронный ресурс]
Режим доступа: URL: <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/> свободный (дата обращения 21.07.2023)

Журнал «Лыжный спорт» [электронный ресурс] Режим доступа: URL
<https://www.skisport.ru> свободный (дата обращения 21.07.2023)

Сайт о лыжном спорте [электронный ресурс] Режим доступа: URL:
<http://fizsport.ru> свободный (дата обращения 21.07.2023)

Зимние виды спорта [электронный ресурс] Режим доступа: URL:
<http://www.winter.ru> свободный (дата обращения 21.07.2023)

Федерация лыжных гонок России [электронный ресурс] Режим доступа: URL:
<http://www.flgr.ru> свободный (дата обращения 21.07.2023)