

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета

МБОУ "Большереченская СОШ"

№ ___ от _____ 2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Большереченская СОШ"

_____ Куликов А.С.

**АДАптированная программа
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Составитель:

Усольцев Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования
МБОУ "Большереченская СОШ"

р.п.Большеречье 2015 год

Пояснительная записка

Программа для дополнительного образования по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». С учетом Федерального Закона от 13.01.96 г. N 12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95 г. N2 233), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и климатических особенностей Большереченского района Омской области.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Современный уровень развития лыжных гонок представляет новые, более высокие требования к подготовке спортсменов, к главным соревнованиям сезона. Соревновательный период – это своего рода итог всей работы спортсмена на этапах подготовительного периода: на современном этапе лыжники показывают результаты столь высокого уровня, что победителя от призёров часто определяет даже не секунды, а сотые доли секунд.

Как добиться того, чтобы спортсмены показали наилучшие результаты в главных стартах сезона. Ведь в настоящее время подведение спортсменов к основным стартам ещё стихийный процесс, базирующийся на опыте и интуиции тренера и самого спортсмена. Конечно же основа показанных результатов заключается на протяжении многих лет. Правильное сочетание тренировочных нагрузок и отдыха способствует высокому росту достижений спортсмена. Поэтому построение тренировочного процесса лыжников гонщиков является **актуальной**.

Новизна заключается в выявлении рациональных соотношений объёма и интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков в тренировочном процессе.

Педагогическая целесообразность. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки юных лыжников гонщиков для построения наиболее эффективного тренировочного процесса и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- подготовка лыжников-гонщиков как массовых разрядов так и высокой квалификации;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

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;

- практическими навыками проведения соревнований.

Программа является основным документом при проведении занятий в ДООФСЦ, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием многолетней подготовки является наивысший результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах (табл. 1).

«Таблица 1» Возрастные границы этапов подготовки

Этап спортивно-оздоровительный	Этап Начальной подготовки	Этап Учебно-тренировочный
6-8 лет	9-11 лет	12-17 лет

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
 3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
 4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
 5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
 6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.
- 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 6 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15 - 17 лет- анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения — 16 - 18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.
- В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности лыжников-гонщиков.

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

«Таблица 2»

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол- во учебных часов в неделю	Требования по тех-кой и так-кой подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 2	6	15	6	-
Начальной подготовки	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	10	12	8-9	
	3	11	12	8-9	
Учебно-тренировочный	1	12	10-12	10-12	Выполнение нормативов по
	2	13	10-12	12-14	
	3	14	10-12	14-16	ОФП и СФП

Примерный учебный план
на 52 недели учебно-тренировочных занятий МОУ ДОД «ДООФСЦ» по л/гонкам

«Таблица 3»

№ П/П	Содержание занятий	СОГ 1 и 2 года обучения	НП			УТР		
			год обучения					
			1	2	3	1	2	3
1.	Теоретическая подготовка	6	6	8	10	18	22	26
2.	Общая физическая подготовка	170	152	206-230	188-208	184-228	208-258	224-260
3.	Специальная физическая подготовка	46	44	68-90	80-104	126-164	164-196	196-242
4.	Контрольно-переводные испытания	4	4	6	8	10	12	12
5.	Техническая подготовка	20	32	38	40	50-60	60-70	70-80
6.	Участие в соревнованиях	12	14	16	16	24	30	50
7.	Восстановительные мероприятия	14	20	22	22	30	30	40
8.	Медицинское обследование	4	4	4	4	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	12	20	20
10.	Общее количество часов	276	276	368-414	368-414	460-552	552-644	644-736

«Таблица 4»

Показатели соревновательной нагрузки
в годичном цикле
(количество соревнований)

ВИДЫ СОРЕВНОВА- НИЙ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ							
	СОГ		НП			УТР		
	1	2	1	2	3	1	2	3
Подвижные игры, Веселые старты	3	3						
Контрольные	3	3	2-4	2-4	2-4	6	7	8
Отборочные			2	2	3	4	5	5
Основные		-			7	2	7	3

Спортивно - оздоровительный этап

Задачи и направленность тренировки: - укрепление здоровья; улучшение физического развития; приобретение разносторонней физической подготовленности; привития стойкого интереса к занятиям спортом; воспитание черт спортивного характера; овладение основами техники передвижения на лыжах; приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

1. Вводные занятия. История развития лыжного спорта. Российские и Советские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.
2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой помощи при травмах.
3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Основы техники передвижения на лыжах.

2. Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростной 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 пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка. Комплексы специальных упражнений на развитие выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме классических 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. Изучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска в высокой, средней, низкой стойках. Обучение подъемов ёлочкой, полуёлочкой, ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению плугом, упором, соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

Практические рекомендации по организации физической и технической подготовки. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные, спортивные игры и эстафеты, придающие учебному процессу эмоциональную окраску, позволяющие тем самым поддерживать интерес у детей раннего школьного возраста (6-8 лет) интерес к занятиям лыжным спортом и физической культурой.

Этап начальной подготовки

Задачи и направленность тренировки: укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям лыжным спортом, разносторонняя физическая подготовленность, овладение основами техники

лыжных ходов и других физических упражнений, воспитание черт спортивного характера, выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

1. Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.
2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, Одежда и обувь.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

2. Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координации, 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 пересеченной местности имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, характерных для лыжника гонщика. Комплексы упражнений на лыжах и лыжах-роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Совершенствование передвижений классическими лыжными ходами. Продолжение обучения 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 и одновременным одношажным ходом. Обучение общей схеме коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой конькового хода, на развитие равновесия при передвижения коньковым ходом.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовки (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) участие в 2-4 соревнованиях по ОФП и 2-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 — 2 км.

5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи и направленность тренировки: Укрепление здоровья, привитие интереса к занятием лыжным спортом, приобретение разносторонней физической подготовки на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, совершенствование овладения основами техники лыжных ходов, воспитание черт спортивного характера, формирование должных норм общественного поведения, выявления задатков, способностей и спортивной одаренности.

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Задачи и направленность тренировки: Укрепление здоровья, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, углубленное изучение и совершенствование основных видов техники классических и коньковых лыжных ходов, приобретение соревновательного опыта, приобретение навыков в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам, общей и специальной физической подготовке.

Учебно-тренировочный этап

Программный материал

Задачи и направленность тренировочного процесса:

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

Удельный вес специальной физической неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Теоретическая подготовка 1. Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и в мире, в МОУ ДОД «ДООФСЦ», Большереченском муниципальном районе.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафин, одежда и обувь.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.
5. Основы методики тренировки лыжника — гонщика.

<< Таблица 5»

Допустимые объемы основных средств подготовки

Показатели	<i>юноши</i>			<i>девушки</i>		
	Год обучения					
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
Объём лыжной подготовки, км	800-900	900-1100	1100-1400	600-800	800-1000	1000-1200
Объём роллерной подготовки, км	400-500	500-700	700-900	200-300	300-500	500-700
Объём бега, имитации, км	700-800	800-1000	1100-1400	600-700	700-900	1000-1200
Общий объём нагрузки, км.	1900-2200	2200-2800	2900-3700	1400-1800	1800-2400	2500-3100

ГОД ОБУЧЕНИЯ	Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
		<i>Месяца года</i>												
		5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	
1	<i>Тренировочных дней</i>	17	17	8	5	17	18	17	18	18	17	18	18	184
2		17	17	8	5	17	18	17	18	18	17	18	18	184
3		22	23	11	8	22	22	24	22	22	22	24	23	245
1	<i>Бег, ходьба (км)</i>	50	90	55	40	115	95	65	30	20	20	15	70	665
2		65	100	60	50	130	105	75	35	25	25	20	80	770
3		80	130	100	145	160	140	100	45	40	40	30	100	1110
1	<i>Имитация, прыжки (км)</i>	3	6	4	3	8	6	10						40
2		4	7	4	3	9	7	11						45
3		4	8	5	4	10	8	12						51
1	ВСЕГО	53	96	59	43	123	101	75	30	20	20	15	70	705
2		69	107	64	53	139	112	86	35	25	25	20	80	815
3		84	138	105	149	170	148	112	45	40	40	30	100	1161
1	<i>Лыжероллеры</i>	45	75	45	55	100	70	60						450
2	-	65	95	70	60	140	90	85						605
3		75	105	85	65	150	100	95						675
1	<i>Лыжи</i>							110	205	270	200	190	80	1055
2	-							140	245	320	250	220	90	1265
3								165	275	370	290	250	100	1450
1	ВСЕГО	45	75	45	55	100.	70	170	205	270	200	190	80	1505

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование 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, подседанию 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. На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми ходами, на тренировках применяются разнообразные методические приемы, например лидирование — для формирования скоростной техники, создание элементов облегченных условий отработки отдельных элементов а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. Основной задачей технической подготовки для групп УТР 2 и 3 годов обучения является достижение до автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжника, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми ходами. Пристальное внимание продолжают уделять совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. Широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях достижения их выполнения до автоматизма и выполнение их при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. Ниже приведённые план-схемы построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников гонщиков являются условными. Конкретное распределение нагрузок и их вариация зависит от индивидуальных возможностей отдельно взятого спортсмена, от его функциональной подготовки, от его возможностей останавливаться. Также при невозможности использовать некоторые средства подготовки возможны их замены на другие, схожие по характеру выполнения тренировочной нагрузки. План-схемы построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки у девушек как правило составляется с учетом их физиологических особенностей на 10-20% меньше чем у юношей.

Психологическая подготовка. Специфика лыжных гонок способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Средства психологической подготовки: 1) вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идео- моторная, аутогенная, и психорегулирующая тренировка; 2) комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения. **Методы** делятся на сопряжённые и специальные. **Сопряжённые** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. **Специальными** методами психологической подготовки являются: 1) стимуляция деятельности в экстремальных условиях; 2) психической регуляции; 3) идеомоторных представлений; 4) внушения и убеждения.

медико-биологический контроль **1.Контроль за состоянием здоровья спортсмена.**

Осуществляется медицинской сестрой ДООФСЦ и специалистами центральной районной больницы, специалистами Омского врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. Оно содержит: 1) анамнез; 2) врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; 3) электрокардиографическое исследование; 4) клинический анализ крови и мочи; 5) обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Верхоша?Иский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. *Евстратов В.Д., Виротайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
8. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.

10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. *Поварницин А.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
12. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. I Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
14. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ¹ Физкультура и спорт, 1980.