

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования спортивная школа Невьянского городского округа

Согласовано

Педагогическим советом

Протокол № 01 от «06» 09 2024

Утверждена

Директор МБОУ ДО СШ

Е.А.Жаков

Приказ № 1199 от «06» 09 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа
по лыжным гонкам**

Срок реализации программы **3 года**

Разработчик: А.М. Макамединов, тренер-преподаватель
первой квалификационной категории

г. Невьянск

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. - 4.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказом Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом Учреждения;
- Типовой программой по лыжным гонкам.
- Образовательной программой и учебным планом МБОУ ДО СШ на 2024-2025 учебный год.

Лыжный спорт – один из наиболее массовых и популярных видов спорта в России. Опираясь на особенности развития лыжного спорта, программа раскрывает те нормативно-методические положения, на основе которых строится рациональная, единая система многолетней подготовки обучения учащихся с ДЮСШ, тем самым, помогая тренерам-преподавателям отделения лыжных гонок в успешном решении задач систематического роста подготовленности воспитанников с гармоничным развитием физических и духовных сил. Таким образом, программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалификационных лыжников и содействует успешному развитию задач физического воспитания детей школьного возраста.

Данная программа разработана под условия, созданные в школе для занятий лыжными гонками с обучающимися разного возраста с учетом двигательного режима школьников. Программа рассчитана на любой уровень подготовленности учащихся от 7 до 9 лет. Срок реализации программы 3 года.

При ее разработке использовались ранее существующие программы по лыжным гонкам для спортивных школ, учитывались новейшие данные научных исследований и передовой опыт работы спортивных школ.

В соответствии с уставом учреждения и учетом регионального компонента, программой предусмотрено:

- спортивно – оздоровительная группа первого года обучения - 31 неделя обучения;
- спортивно – оздоровительные группы второго, третьего годов обучения – 38 недель обучения;

Основные показатели выполнения программных требований

На спортивно оздоровительном этапе:

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

Ожидаемые результаты:

1. Освоение детьми преподаваемого предмета;

- сохранение и укрепление здоровья; освоение разнообразных умений и навыков;
- практические достижения учащихся и участие в различных соревнованиях и конкурсах;
- усвоение основных элементов в избранном виде спорта;
- самостоятельная работа учащихся, самосовершенствование.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- сохранность контингента занимающихся;
- дальнейшее вовлечение в систематические занятия всех желающих детей, подростков и молодежи;
- активность детей в учебном процессе;
- количество детей, выбравших дело или профессию, связанную с физической культурой и спортом.

3. Детские достижения

- удовлетворённость учащихся от собственных достижений;
- объективность самооценки;
- повышение спортивного мастерства, результаты участия в различных соревнованиях, разряды и награды.

4. Нравственное развитие личности

- доброжелательная атмосфера в коллективе, дружба, отсутствие актов насилия и гуманное отношение друг к другу;
- традиции клуба и общая деятельность коллектива;
- приобщение к культурным ценностям.

Спортсмен должен уметь:

- владеть техникой попеременных ходов.
- одновременных ходов.
- коньковых ходов.
- владеть техникой преодоления подъемов и спусков.

Спортсмен должен знать:

Правила соревнований, способы подбора смазки, основы тактических действий, правила выбора и установки инвентаря, основы методик обучения техники ходов и основы методики тренировок.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования по физической, технической и спортивной подготовке, условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на последующие года обучения этапов многолетней подготовки.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по лыжным гонкам и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов

Основными задачами для учащихся:

- спортивно-оздоровительной группы 1 года обучения являются

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- освоение различных двигательных навыков, в том числе – техники передвижения на лыжах;

- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- воспитание культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Возраст занимающихся 7-8 лет, продолжительность этапа – 1 год, минимальное число учащихся в группе – 15 человек

- спортивно-оздоровительной группы 2,3 годов обучения являются

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья детей, улучшение физического развития и подготовленности;
- ознакомление с основными принципами построения тренировочного процесса, воспитание дисциплинированности;
- освоение и совершенствование различных двигательных навыков, в том числе – техники передвижения на лыжах.
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- воспитание культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Возраст занимающихся 8-9 лет, продолжительность этапов – 2 года, минимальное число учащихся в группе – 15 человек

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки юных спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю.

Занятия по программе осуществляется из расчета 31 учебная неделя для СОГ 1 года обучения, 38 учебных недель в год для СОГ 2,3 годов обучения, из них 3 недели приходится на лагерь дневного пребывания или работу по индивидуальным планам. Недельная нагрузка варьируется для каждого уровня обучения и составляет для СОГ – 1 – 6 часов в неделю; СОГ – 2,3 – 6 часов в неделю.

Учебно-тематический план

№ п/п	ТЕМА	ГОД ОБУЧЕНИЯ		
		1	2	3
1	Теоретическая подготовка	4	6	6
2	Общая физическая подготовка	103	107	107
3	Специальная физическая подготовка	16	18	18
4	Техническая и тактическая подготовка	40	67	67
5	Подвижные и спортивные игры	10	10	10
6	Участие в соревнованиях	6	12	12
7	Контрольные испытания (приемные и переводные)	7	8	8
Общее количество часов		186	228	228

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ МБОУ ДО ДЮСШ
для спортивно – оздоровительных групп**

№ п/п	Содержание	СОГ - 1	СОГ – 2,3
	Количество часов в неделю	6	6
1.	Теоретическая подготовка	4	6
1.1.	Лыжные гонки в Российской школе физического воспитания	1	1
1.2.	Техника безопасности на занятиях лыжными гонками	1	1
1.3.	Краткая характеристика техники лыжных гонок	-	1
1.4.	Краткие сведения о строении и функции организма человека	-	1
1.5.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	1	1
1.6.	Одежда, обувь, лыжный инвентарь, подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям	1	1
1.7.	Правила организации и проведения соревнований	-	-
1.8.	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж	-	-
1.9.	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	-	-
1.10.	Морально-волевая и психологическая подготовка лыжников	-	-
1.11.	Планирование спортивной тренировки	-	-
1.12.	Основы совершенствования спортивного мастерства	-	-
1.13.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки лыжников-гонщиков	-	-
2.	Общая физическая подготовка	103	107
2.1.	ОРУ (гибкость, координация, силовая выносливость)	20	20
2.2.	Прыжковые упражнения	10	10
2.3.	Циклические упражнения	10	10
2.4.	Плавание, гребля	10	10
2.5.	Велосипед	10	10
2.6.	Ходьба, кроссовая подготовка	43	47
3.	Специальная подготовка	16	18
3.1.	Имитация	6	8
3.2.	Передвижение на лыжах	10	5
3.3.	Лыжероллеры	-	5
4.	Техническая и тактическая подготовка	40	67
4.1.	Техника классического хода	30	30
4.2.	Техника конькового хода	7	20
4.3.	Тактические действия на дистанции	3	10
4.4.	Комплексные занятия	-	7
5.	Подвижные и спортивные игры	10	10
6.	Участие в соревнованиях	6	12
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	7	8
Общее количество часов		186	228

Спортивно – оздоровительные группы

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;
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по лыжным гонкам и являются итогом многолетних наблюдений за учащимися детско-юношеских спортивных школ, анализа отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

Сроки освоения программ.

№	Наименование программ	Уровень направленности	Нормативный срок освоения
	Программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности		
1.	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ		
	1. спортивно – оздоровительный этап	Дополнительное образование	Три года

Организационно-методические особенности многолетней 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 эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

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 7 до 9 лет.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

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

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно - оздоровительный	1	7	15	6	Выполнение нормативов ОФП
	2	8	15	6	
	3	9	15	6	

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Лыжные гонки в Российской школе физического воспитания.

Характеристика лыжных гонок. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение биатлона.

Краткий обзор истории возникновения и развития лыжных гонок в России. Достижения российских лыжников на международной арене. Состояние лыжных гонок в России, пути их дальнейшего развития.

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по лыжным гонкам.

2. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками.

Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования, предъявляемые к хранению лыжного инвентаря; Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

3. Техника лыжного хода.

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

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Двигательный аппарат человека, пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц.

Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Постановка дыхания в процессе занятий лыжными гонками. Органы пищеварения, выделения.

Нервная система – центральная и периферическая. Элементы строения нервной системы, ее основные функции.

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека.

5. Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена.

Понятие о гигиене при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях спортом.

Профилактика заразных заболеваний. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

Режим дня в период соревнований.

6. Одежда, обувь, лыжный инвентарь лыжника гонщика. Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям.

Лыжи, палки, ботинки, крепления, используемые в лыжных гонках. Конструкция и размеры лыж. Характеристика палок и креплений.

Одежда, обувь и снаряжение для лыжника: комбинезоны, шапочки, лыжные ботинки, кроссовки, чехлы для лыж. Подготовка инвентаря и выбор одежды в зависимости от конкретных метеорологических условий. Приспособления для подготовки лыж (цикли, щетки, утюги и т.д.)

7. Правила организации и проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Положение и программа соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования.

Участники соревнования, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по лыжным гонкам. Выбор трасс и подготовка мест соревнований. Организация подготовки к проведению соревнований по лыжным гонкам.

Работа судей, секундометристов, контролеров. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информации в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

8. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Значение и содержание спортивного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке.

Понятие о спортивных травмах. Предупреждение спортивных травм. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по лыжным гонкам.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Оказание первой помощи при обморожениях, обмороках и шоке.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки, соревнований. Противопоказания к массажу.

9. Перспективы подготовки юных лыжников в учебно-тренировочных группах.

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

Разрядные нормы и требования спортивной классификации по лыжным гонкам.

10. Морально-волевая и психологическая подготовка лыжников.

Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства лыжников. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по лыжным гонкам. Влияние уровня психологической подготовки лыжников на результат в условиях соревнований. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоление отрицательных эмоций перед тренировкой, стартом и ходе состязаний.

Особенности проявления волевых качеств с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Участие в соревнованиях как необходимое условие совершенствования и проверки моральных, волевых и психологических качеств спортсмена. Спортивная психология, ее значение в практике спорта. Психологическая характеристика лыжных гонок. Психологическая характеристика подготовительного и основного периодов. Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Ранняя психологическая подготовка. Влияние коллектива и

тренера на психологическую подготовку спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе тренировок и соревнований. Средства и методы развития отдельных психических качеств. Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и ее содержание.

Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, равномерное развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку в занятиях данным видом спорта, развитие основных двигательных качеств, силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия.

Подбор упражнений и их дозировка зависит от уровня физического развития занимающихся.

Средства тренировки

Комплексы общеразвивающих упражнений направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (гантели, утяжелители, резиновые амортизаторы, скакалки), а также с использованием различных снарядов (перекладина, брусья, скамейка, шведская стенка, канат). Силовые упражнения направлены, в основном, на развитие трех групп мышц – верхнего плечевого пояса, мышц пресса и спины, а также мышц ног, которые наиболее интенсивно работают во время передвижения на лыжах.

Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, русский хоккей, пионербол), подвижные игры («вышибалы», «ляпы», «третий лишний», лапта) и эстафеты развивают ловкость, быстроту, координационные способности и выносливость.

Прыжковые упражнения направлены на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения развивают выносливость.

Плавание и гребля повышают анаэробные возможности организма, укрепляют дыхательную систему, мышечный корсет, развивают силовую выносливость.

Велосипедные тренировки направлены на развитие выносливости, силовой подготовленности.

Ходьба, кроссовая подготовка повышает аэробные и анаэробные возможности организма, развивают выносливость.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей и двигательных качеств, отвечающих специфическим требованиям в лыжном спорте. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает от года к году. Наиболее углубленная специальная физическая подготовка приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки.

Средства тренировки

В лыжных гонках доминирующее место занимает длительное и непрерывное выполнение упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. Передвижение на лыжах (в бесснежный период на лыжероллерах) по равнинной и пересеченной местности и имитация направлены на увеличение аэробных возможностей организма.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника классического и конькового ходов, тактические действия на дистанции

В спортивно-оздоровительных группах основное внимание уделяется обучению передвижению классическими лыжными ходами. Начинать данное обучение необходимо со специальных подготовительных (имитационных) упражнений, освоение которых необходимо начинать в бесснежный период. Исходным положением для таких упражнений является стойка лыжника (стопы ног расположены параллельно друг другу на ширине одной ступни, ноги слегка согнуты в коленях, спина полукруглая, руки опущены). Данные упражнения позволяют овладеть рациональной техникой скользящего шага, развивать равновесие при одноопорном скольжении, освоить согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

На лыжах совершенствование техники классических лыжных ходов необходимо начинать в облегченных условиях, на равнинной местности с незначительным перепадом высот, причем начинать лыжную тренировку целесообразно с повторения изученных ранее имитационных упражнений, выполняемых непосредственно перед надеванием лыж. Изначально учащиеся передвигаются на лыжах без палок, развивая равновесие, технику подседа и отталкивания, скольжения на лыже. Основным способом передвижения для учащихся спортивно-оздоровительной группы является переменный двухшажный ход.

Особое внимание на данном этапе следует уделить обучению технике прохождения спусков в высокой, средней и низкой стойках, обучению торможению плугом, поворотом, соскальзыванием, падением, обучению поворотам на месте и в движении. Учащиеся также должны овладеть техникой преодоления подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим и беговым шагом.

В конце зимнего сезона первого года обучения целесообразно познакомить учащихся с основными элементами одновременного двухшажного конькового хода.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических и тактических действий при передвижении на лыжах.

**КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ
КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ
по общей физической подготовке**

ЮНОШИ

Упражнения		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30 метров	5	6,1	6,0	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4
	4	6,0-6,6	6,1-6,5	6,0-6,4	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9
	3	6,7-7,1	6,6-7,0	6,5-6,9	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4
	2	7,2-7,6	7,1-7,5	7,0-7,4	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9
	1	7,7	7,6	7,5	7,2	6,9	6,6	6,3	6,0
Прыжки в длину с места	5	155	165	175	185	195	211	221	231
	4	154-155	164-155	174-165	184-175	194-185	210-201	220-211	230-221
	3	144-135	154-145	164-155	174-165	184-175	200-190	210-201	220-211
	2	134-125	144-135	154-145	164-155	174-165	190-181	200-191	210-201
	1	124	134	144	154	164	180	190	200
Бег 500 метров	5	2,17	2,11	2,01	1,54	1,51	1,41	1,31	1,21
	4	2,18-2,23	2,12-2,17	2,02-2,07	1,55-2,01	1,52-1,57	1,42- 1,47	1,32- 1,37	1,22- 1,27
	3	2,24-2,29	2,18-2,23	2,08-2,13	2,02-2,07	1,58-2,03	1,48- 1,53	1,38- 1,43	1,28- 1,33
	2	2,30-2,39	2,24-2,29	2,14-2,19	2,08-2,17	2,04-2,09	1,54- 1,59	1,44- 1,49	1,34- 1,39
	1	2,40	2,30	2,20	2,18	2,10	2,00	1,50	1,40
Подтягивани я	5	6	7	8	9	10	11	13	15
	4	5-4	6-5	7-6	8-7	9-8	10-9	12-11	14-13
	3	3-2	4-3	5-4	6-5	7-6	8-7	10-9	12-11
	2	1	2	3-2	4-3	5-4	6-5	8-7	10-9
	1	0	1	1	2	3	4	6	7

ДЕВУШКИ

Упражнения		7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30 метров	5	6,3	6,1	5,9	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7
	4	6,4-6,8	6,2-6,6	6,0-6,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2
	3	6,9-7,3	6,7-7,1	6,5-6,9	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7
	2	7,4-7,7	7,2-7,6	7,0-7,4	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2
	1	7,8	7,7	7,5	7,4	7,2	6,9	6,6	6,3
Прыжки в длину с места	5	141	151	161	171	181	191	201	211
	4	140-131	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	191-200	201-210
	3	130-121	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	191-200
	2	120-111	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190
	1	110	120	130	140	150	160	170	180
Бег 300 метров	5	1,29	1,23	1,17	1,11	1,05	1,00	0,55	0,47
	4	1,30-1,36	1,24-1,29	1,18-1,23	1,12-1,17	1,06-1,11	1,01-1,05	0,56-1,00	0,48-0,52
	3	1,37-1,43	1,30-1,36	1,24-1,29	1,18-1,23	1,12-1,17	1,06-1,11	1,01-1,06	0,53-0,57
	2	1,44-1,50	1,37-1,43	1,30-1,36	1,24-1,30	1,18-1,23	1,12-1,13	1,07-1,12	0,58-1,02
	1	1,51	1,44	1,37	1,31	1,24	1,14	1,13	1,03
Отжимание (от пола)	5	8	9	10	13	16	19	22	25
	4	7-5	8-6	9-7	12-10	15-13	18-16	20-19	24-22
	3	4-3	5-3	6-4	9-7	12-10	15-13	18-16	21-20
	2	2	2	3-2	6-4	9-7	12-10	15-13	19-18
	1	1	1	1	3	6	9	12	17

Список литературы

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) (с изм. и доп., в силу с 06.05.2014);
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468);
3. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта: Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
4. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. М., 2003.
5. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В., Тактическая подготовка лыжника. Санкт-Петербург, 2004.
6. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.
7. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.
8. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
9. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М., 1990.
10. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. М., 1995.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334550

Владелец Жаков Евгений Андреевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025