

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Департамент образования Нижнеилимского муниципального района

МОУ Видимская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
педагогов дополнительного
образования

_____/Игнатова М.Н./

Протокол №1

от «30.» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____/Солонина Ю.С./

Приказ №94

от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Лыжные гонки »

Направленность программы: физкультурно- спортивная
Уровень : начальное и общее образование (3-11 классы)
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Козьма В. А.
учитель физической культуры, ВКК.

пгт. Видим 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» предназначена для детей с десятилетнего возраста. Срок реализации программы 2 года. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия.

Цель реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

- в группах начальной подготовки являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

- в учебно-тренировочных группах - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

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.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ 1-2-го года ОБУЧЕНИЯ

(этап начальной спортивной специализации)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объем специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

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

Программный материал

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Лыжные гонки в мире, России. ДЮСШ.

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

2. Спорт и здоровье.

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

3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

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

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

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

II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

2. Специальная физическая подготовка.(СФП)

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.

3. 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), 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.

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 коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей. А также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

4. Контрольные упражнения и соревнования

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

№№	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	1 ГОД		2 ГОД	
		МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ

1.	БЕГ 60 м.(СЕК.)	-	10.8	-	10.4
2.	БЕГ 100 м.(СЕК.)	15.3	-	14.6	-
3.	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА(СМ)	190	167	203	180
4.	БЕГ 800м, (МИН.С)	-	3.35	-	3.20
5.	БЕГ 1000м, (МИН.С)	3.45	-	3.25	-
6.	КРОСС 2км, (МИН.С)	-	-	-	9.50
7.	КРОСС 3км, (МИН.С)	-	-	12.00	-
8.	Лыжи 3км, (МИН.С)(классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
9.	Лыжи 5км, (МИН.С)(классический)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
10.	Лыжи 3км, (МИН.С)(свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
11.	Лыжи 5км, (МИН.С)(свободный)	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов	выполнение разрядных нормативов
12.	Количество стартов	7-8	7-8	9-12	9-12
13.	Дистанция лыжных гонок (км)	1-5	1-5	2-10	2-10

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников 2-го года обучения на УТЭ

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	13	16	18	20	16	15	16	18	20	18	16	12	198
Тренировок	13	19	25	26	16	15	16	18	20	18	16	12	214
Бег, ходьба													
I зона, км	52	72	103	126	74	54	40	40	45	42	45	50	743
Бег													
II зона, км	32	41	63	78	86	64	26	-	-	-	-	25	415
III зона, км	5	5	10	13	20	10	5	-	-	-	-		68
IV зона, км	3	5	5	7	10	4	4	-	-	-	-		34

Имитация, прыжки, км	-	3	8	12	6	10		-	-				43
Всего	92	126	189	236	196	142	75	40	45	42	45	75	1303
Лыжероллеры													
I зона, км	30	35	40	41	22	20	10	-					198
II зона, км	20	42	45	51	52	53	45	-					308
III зона, км	-	-	5	5	10	5	-	-					25
Всего	50	77	90	97	84	78	55	-	-				531
Лыжи													
I зона, км-							30	100	81	68			344
II зона, км							20	116	180	120	65	65	501
III зона, км							-	18	32	36	44	6	130
IV зона, км								9	16	10			41
В с е г о							50	243	309	234	180	-	1016
Общий объем	142	203	279	333	280	220	180	283	354	276	225	75	2850
Спортивные игры, ч	10	12	15	15	10	7	6	5	4	4	7	15	110

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на УТЭ

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Год обучения			
	1-й	2-й	1-й	2-й
Бег 60 м, с	-	-	10.8	10.4
Бег 100 м, с	15.3	14.6	-	-
Прыжок в длину с места, см	190	203	167	180
Бег 800 м: мин, с	-	-	3.35	3.20
Бег 1000 м: мин, с	3.45	3.25	-	-
Кросс 2 км: мин, с	-	-	-	9.50
Кросс 3 км; мин, с	-	12.00	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	15.20	13.50
5 км; мин, с	21.00	19.00	24.00	22.00
10 км; мин, с	44.00	40.30	-	-

Лыжи, свободный стиль 3 км; мин,	-	-	14.30	13.00
5 км; мин, с	20.00	18.00	23.30	23.00
10 км; мин, с	42.00	39.00	-	-

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Иванов. В.А., Филимонов В.Я., Мартынов В.С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). – М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988..
7. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук. – Харьков, 2000.

Тематическое планирование «Лыжные гонки» на 2 года

№ занятия	Содержание учебного материала 1 год обучения	Кол. часов	Дата провед
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Кросс до 3-5 км	2,5	
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Кросс до 5 км.	2,5	
3	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Кросс до 5 км. ОФП.	2,5	
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Кросс до 6 км. ОФП.	2,5	
5	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2,5	
6	Кросс до 6 км. ОФП, специальная физическая подготовка	2,5	
7	Специальная физическая подготовка . Контрольные упражнения и соревнования.	2,5	
8	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	2,5	
9	Вкатывание. Скользящий шаг, прохождение до 5 – 15 км.	2,5	
10	Попеременный двушажный ход, прохождение до 5 – 15 км.	2,5	
11	Попеременный двушажный ход, прохождение до 5 – 15 км.	2,5	
12	Попеременный двушажный ход, прохождение до 5 – 20 км.	2,5	
13	Попеременный двушажный ход, прохождение до 5 – 20 км.	2,5	
14	Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный ход	2,5	
15	Одновременный бесшажный ход, переход на попеременный ход	2,5	
16	Спуски и подъёмы, прохождение в различных стойках.	2,5	
17	Спуски и подъёмы, прохождение в различных стойках.	2,5	
18	Спуски и подъёмы, прохождение в различных стойках.	2,5	
19	Одновременный одношажный ход.	2,5	
20	Одновременный одношажный ход.	2,5	

21	Сочетание ходов по дистанции в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
22	Сочетание ходов по дистанции в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
23	Сочетание ходов по дистанции в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
24	Сочетание ходов по дистанции в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
25	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2,5	
26	Коньковый стиль, обучение скольжению без палок.	2,5	
27	Одновременный одношажный ход под уклон.	2,5	
28	Одновременный одношажный ход под уклон.	2,5	
29	Коньковый стиль: Попеременный двушажный ход в горку.	2,5	
30	Сочетание ходов в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
31	Сочетание ходов в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
32	Сочетание ходов в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
33	Сочетание ходов в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
34	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
35	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
36	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
37	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
38	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
Содержание учебного материала 2 год обучения			
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Кросс до 3-5 км. ОФП.	2,5	
2	Лыжный спорт в России и в Мире. Кросс до 5 км. ОФП.	2,5	
3	Личная гигиена, режим дня. Кросс до 6 км. ОФП.	2,5	
4	Кросс 3 км, имитация с палками. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
5	Кросс 3 км, имитация с палками. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
6	Кросс 3 км, имитация с палками. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
7	Кросс 3 км, имитация с палками. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
8	Кросс 3 км, имитация с палками. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
9	Вкатывание: Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Прохождение до 10 км.	2,5	
10	Значение лыжных мазей. Попеременный двушажный ход до 10км.	2,5	
11	Попеременный двушажный ход до 10км. ОФП.	2,5	
12	Попеременный двушажный ход до 10км. ОФП.	2,5	
13	Попеременный двушажный ход до 10км. ОФП.	2,5	
14	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция до 10 км.	2,5	
15	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 -4км	2,5	
16	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 -4км	2,5	
17	Типичные ошибки при освоении общей схемы поперечного двушажного и одновременных ходов. Дистанция 3 -4км	2,5	
18	Переход с одновременных ходов на поперечные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция до 10 км.	2,5	
19	Переход с одновременных ходов на поперечные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция до 10 км.	2,5	
20	Переход с одновременных ходов на поперечные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция до 10 км.	2,5	
21	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. . Коньковый ход .Дистанция до 10 км.	2,5	
22	Обучение технике спуска переступанием в высокой, средней и низкой стойках. Дистанция до 10 км.	2,5	

23	Обучение технике спуска переступанием в высокой, средней и низкой стойках. Дистанция до 10 км.	2,5	
24	Коньковый ход с палками и без палок. Прохождение до 12 км.	2,5	
25	Коньковый ход с палками и без палок. Прохождение до 12 км.	2,5	
26	Соревнования. Дистанция 1 - 5км.	2,5	
27	Техническая подготовка. Дистанция 3 - 5км.	2,5	
28	Контроль, за сочетанием ходов в зависимости от рельефа и скольжения.	2,5	
29	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Прохождение до 12 км.	2,5	
30	Лыжная эстафета.	2,5	
31	Лыжный спринт. Командная гонка.	2,5	
32	Лыжный спринт. Командная гонка.	2,5	
33	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
34	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
35	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
36	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
37	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
38	Подвижные и спортивные игры. ОФП, упражнения на гибкость.	2,5	
Соревнования вне сетке часов			