

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

## СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4

СОГЛАСОВАНО:

Директор департамента по физической культуре,  
спорту и молодежной политике  
Администрации городского округа  
город Рыбинск

  
\_\_\_\_\_  
Е.Н. Воронцов

«05» октября 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШОР № 4

  
\_\_\_\_\_  
С.В. Емелина

«05» октября 2016 г.



Организация и проведение спортивно-оздоровительной  
работы по развитию физической культуры и спорта среди  
различных групп населения (программа)

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

г. Рыбинск  
2016 год

## Содержание

Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть программы	4
1.1. Спортивно-оздоровительная работа	4
1.2. Режимы тренировочной работы	5
1.3. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	6
2.1. Организационно-методические указания	6
2.2. Тренировочный план	7
2.3. План годового цикла подготовки	8
2.4. Теоретическая подготовка	11
2.5. Средства физического воспитания	12
2.6. Техничко-тактическая подготовка	12
2.7. Физическая подготовка	13
2.8. Медико-биологический контроль	14
2.9. Воспитательная работа	14
2.10. Педагогическая подготовка	15
2.11. Психологическая подготовка	16
III. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам	16
IV. Контроль за подготовкой лыжников	18
4.1. Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп	19
Литература	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016), Федеральными стандартами спортивной подготовки, приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма людей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники передвижения на лыжах; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств; достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются граждане от 5 до 18 лет и старше, имеющие разрешение врача. В этих группах осуществляется спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую и техническую подготовку.

## **I. Нормативная часть программы.**

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016),
- 2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными 12.05.2014,
- 3) Уставом МАУ СШОР № 4,
- 4) Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 марта 2013 года N 111.

### **1.1. Спортивно-оздоровительная работа.**

Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по лыжным гонкам проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются граждане от 5 до 18 лет и старше, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более трех лет.

Работа в спортивно-оздоровительных группах решает следующие **задачи**

- формирование у граждан интереса к лыжным гонкам;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики лыжных гонок;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

**Критериями** успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:

- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Результатами** реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по лыжным гонкам;
- выполнение нормативов по ОФП;

- вовлечение в систему регулярных занятий.

## 1.2. Режимы тренировочной работы.

Этапы подготовки	Год Обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальный режим тренировочных часов в неделю	Годовая нагрузка(часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительная работа	весь период	5	30	6	312	Переводные нормативы по ОФП, СФП

## 1.3. Порядок приема, условия зачисления

### в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Прием граждан в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению граждан/родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о гражданине (ребенке) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься лыжными гонками.

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

1. Заявление о зачислении на отделение лыжные гонки.
2. Ксерокопию паспорта или свидетельства о рождении.
3. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься лыжными гонками.
4. Страховка от несчастных случаев.
5. Две фотографии 3х4.
6. Ксерокопию СНИЛС.

Отчисление занимающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление тренирующегося или его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья занимающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения допинговых средств и/или методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение воспитанником в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:

- за грубые и неоднократные нарушения занимающихся Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения тренировочной деятельности;

- вмешательство граждан/родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Воспитанники, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут зачисляться на другие этапы подготовки в соответствии с минимальным возрастом и другими требованиями, определенными программами спортивной подготовки по лыжным гонкам.

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, технико-тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода тренировки.

Продолжительность тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах – 52 недели.

На комплектование тренировочных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

### **2.1. Организационно-методические указания.**

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных 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.

## Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	+18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота			+	+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)					+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности					+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать общеразвивающие упражнения 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. Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. На всех этапах подготовки юных лыжников-гонщиков тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

### 2.2. Тренировочный план.

Тренировочный план подготовки лыжников – это основополагающий документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки лыжников. Содержание тренировочного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учётом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры тренировочного плана отражают объёмы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Направленности и содержанию тренировки свойственна определенная динамика:

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку,
- постепенный переход от освоения основ техники и тактики лыжника к основательному изучению и совершенствованию технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей,
- увеличение объема специальных тренировочных нагрузок,
- увеличение объема игровых нагрузок.

### Примерный план на 52 недели тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	5-9 лет часы	10-14 лет часы	15-18 старше часы
1	Теоретическая подготовка	12	12	12
2	Общая физическая подготовка	154	142	130
3	Специальная физическая подготовка	28	40	46
4	Техническая подготовка	84	84	84
5	Тактическая подготовка	18	18	24
6	Участие в соревнованиях	12	12	12
7	Участие в контрольных испытаниях	4	4	4
	Общее количество часов	312	312	312

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки в %

Разделы подготовки	5-9 лет %	10-14 лет %	15-18 старше %
Теоретическая подготовка	4	4	4
Общая физическая подготовка	50 - 52	46 - 48	41 - 43
Специальная физическая подготовка	8 - 10	12 - 14	14 - 16
Техническая подготовка	28	28	28
Тактическая подготовка	6	6	8
Участие в соревнованиях	4	4	4
Участие в контрольных испытаниях	1 - 2	1 - 2	1 - 2

### 2.3. План годового цикла подготовки.

Особенность спортивно-оздоровительной работы – занятия с малоподготовленными воспитанниками, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам.

Величина нагрузки зависит прежде всего от возраста и уровня подготовленности. При установлении нагрузки в каждом занятии, на



каждом этапе и периоде подготовки следует исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

Построение цикличности обычно начинают с больших циклов, определяя годовую периодизацию тренировки. Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становления спортивной формы. В связи с сезонностью занятий лыжными гонками периодизация связана с временами года.

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации – год составляет один большой цикл и делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д. Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

**1-й этап**- весенне-летний(с 1 мая по 30 августа). Основная задача подготовки в это время -постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

**2-й этап**- летне-осенний( с 1 сентября по 25 ноября). Основная задача подготовки - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств должна быть решена полностью и снижение достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

**3-й этап**- зимний(с 25 ноября по 30 декабря). На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию лыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах.

**Соревновательный период** (с 1 января по 30 марта). Главная цель периода достижение наивысшей спортивной формы и её реализация. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта.

**Переходный период** продолжительностью до одного месяца (с 1 апреля по 30 апреля) имеет цель вывести учащихся из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этот период важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В этот период основное внимание обращается на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки.

### **Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп**

#### Для возраста 5-9 лет

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	154	14	13	13	10	8	10	14	13	13	16	16	14
Специально-физическая	28	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>300</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИТОГО теории:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

#### Для возраста 10-14 лет

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	142	13	12	12	9	7	9	13	12	12	15	15	13
Специально-физическая	40	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10

Тактическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>300</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИТОГО теории:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Для возраста 15-18 лет и старше

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	130	12	11	11	8	6	8	12	11	11	14	14	12
Специально- физическая	46	2	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	24	3	2	3	2	3	2	3	2	3	-	1	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
<b>ИТОГО практики:</b>	<b>300</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>ИТОГО теории:</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>
Инструктор***	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-

#### 2.4. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. История развития лыжных гонок. Содержание работы секции. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды дисциплин в лыжных гонках.
2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой помощи при травмах.
3. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении,
4. Лыжный инвентарь, выбор, хранение уход за ним. Лыжные мази, парафин. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.
5. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжных гонок. Классификация способов передвижения на лыжах.

Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

6. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Обязанности и права участников. Система зачёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

7. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе. Основные приёмы самомассажа. Водные процедуры, как средство восстановления.

## **2.5 Средства физического воспитания.**

Гимнастические и акробатические упражнения;

Легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью до 60 км. Длительный равномерный бег до 10 мин, челночный бег 3x10, 3x15, 3x5, прыжки в длину с разбегом и с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90-360 град, эстафете, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;

Плавание: упражнения для освоения в воде, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой с выдохом в воду, «поплавок», «скольжение» на груди и спине, движение рук и ног в плавании на груди и спине, брассом, проплывание одним из способов 25-50 метров;

Лыжная подготовка: передвижение различными лыжными ходами, подъемы и спуски, повороты на лыжах на месте и в движении, прохождение дистанций;

Подвижные игры: игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания, проявление инициативы, самостоятельных действий;

Общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия на развитие различных групп мышц.

## **2.6 Техничко-тактическая подготовка.**

Определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости. Выбор и поддержание скорости передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Приемы борьбы на лыжне при непосредственной близости противника(с общего старта, при обгоне и на финише).

Обучение тактике идёт параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Успешность преодоления сложностей, вызванных объективными факторами, определяются техническим мастерством спортсмена. Со сложностями субъективного характера легче справляются волевые

спортсмены, овладевшие приёмам саморегуляции. Знания по тактике, только накопленные, но не подкреплённые личным двигательным опытом спортсмена, не могут значительно положительно повлиять на спортивный результат. Высшей практической формой спортивно-тактической подготовки являются соревнования. Наибольшее внимание и время отдаётся тактической подготовке на этапах, непосредственно предшествующим основным состязаниям и между основными соревнованиями.

## **2.7 Физическая подготовка.**

### **Общая физическая подготовка лыжника.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения их спортивной работоспособности.

Развитие двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, ловкости, силы, координации движения, специальной выносливости на различных этапах подготовки.

Общие развивающие упражнения без предметов:

- 1)упражнение для рук и плечевого сустава;
- 2)упражнение для туловища;
- 3)упражнение для ног;
- 4) упражнения для рук, туловища и ног;

Упражнения с предметами:

- 1) упражнения со скакалкой;
- 2) упражнения с набивным мячом;
- 3) упражнения с гантелями;

Упражнения на гимнастических снарядах:

- 1)на гимнастической стенке;
- 2)на канате;
- 3)на скамейке;
- 4)на перекладине.

Лыжная подготовка. При занятиях на лыжах с юными лыжниками целесообразно начинать с разучивания классических способов передвижения.

На первоначальном этапе лыжной подготовки необходимо использовать упражнения для овладения лыжным инвентарём как спортивным снарядом, механизмом скольжения и сцепления лыж со снегом, сочетанием маховых и толчковых движений руками и ногами. Первые занятия проводятся недалеко от базы, используются ближайший стадион, сквер, территория двора школы.

*Знакомство с основами техники передвижения коньковыми ходами.* В соответствии с принятой терминологией коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую классификацию:

- 1.одновременно полуконьковый ход;

- 2.одновременный двухшажный коньковый ход;
- 3.одновременный одношажный коньковый ход;
- 4.коньковый ход без отталкивания руками;

Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, изученных ранее, в более сложных условиях.

Повторение и совершенствование техники способов передвижения , усвоенных ранее.

Способы поворотов на месте прыжком с опорой на палки и без опоры.

Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Легкая атлетика: бег, прыжки, метание.

Плавание.

Велосипед.

### Специальная физическая подготовка лыжника.

Имитационные упражнения на пересечённой местности.

Лыжероллерная подготовка. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах.

Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

## **2.8 Медико-биологический контроль.**

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

К занятиям допускаются дети, подростки и граждане, отнесенные к основной медицинской группе.

## **2.9 Воспитательная работа.**

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитии необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Большое значение в воспитании имеет личный пример тренера. Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

#### *Основные воспитательные мероприятия*

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов и спортивной деятельности спортсменов;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

### **2.10 Тренировочная подготовка.**

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных лыжников основными являются средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Витаминация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется планомерная смена тренировочных средств, посещение театров, кино, концертов и т.п.

Эффективность восстановления идёт за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима спортсмена. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между

тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления, организация оптимального режима жизни.

### **2.11 Психологическая подготовка.**

Большое значение для поддержания уровня работоспособности спортсмена имеют психологические средства восстановления. Главная задача психологической подготовки – формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения его к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

## **III. Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам.**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

1. К занятиям лыжными гонками допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия лыжными гонками отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

4. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:



- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение
- потертости от лыжных ботинок

5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.**

1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж.
3. Провести разминку.

## **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.**

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.
2. При сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения тренеру.
3. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера.
4. Во избежание столкновения кататься следует в одном направлении.
5. Соблюдать интервал движения: при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м, при спусках – не менее 30 м.
6. Обязательно предупредить тренера (лично или через товарища) о сходе с дистанции по каким-либо причинам.
7. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

## **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.**

1. Снять лыжи и спортивную форму.
2. Тщательно вымыть лицо и руки мылом или принять душ.
3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.
4. Покинуть место соревнований только после разрешения тренера.
5. Принять участие в переключке группы.

6. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

#### **IV. Контроль за подготовкой лыжников.**

Контроль является составной частью подготовки юных лыжников и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии лыжников в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практики спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии лыжника после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике спортивно-оздоровительной группы должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять оперативному контролю, как наиболее доступному и информативному.

Оперативный контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности лыжников (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).  
Оценка и контроль текущего состояния лыжника осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого лыжника чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

### **Оценка и контроль тренировочной деятельности.**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей, технико-тактической и физической подготовленности, по результатам соревнований.

### **4.1 Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (юноши/девушки).**

Контрольные упражнения (тесты)	1-й год		2-й год и далее	
	Декабрь	Май	Декабрь	Май
Бег 30 м, с	6.5/7.0	6.0/6.5	6.0/6.5	5.7/6.3
Бег 5 мин, м	800/700	900/800	900/800	1000/900
Прыжок в длину с места, см	120/115	130/125	130/125	135/130

### **Литература.**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие для педагогических училищ. – М.: Просвещение, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
3. Гилязов Р.Г. Дополнительные средства и методы тренировки высококвалифицированных лыжников-гонщиков: Методические разработки для студентов, слушателей факультета повышения квалификации ГЦОЛИФКа. – М., 1988.
4. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
5. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
6. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
7. Кондрашов А.В. Техника коньковых лыжных ходов. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1990.
8. Кондрашов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. – М.: РИО ГЦОЛИФК, 1984.
9. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.

10. Кузин В.С., Макаров А.А. Методика обучения имитационным упражнениям и коньковым ходам на лыжах: Учебное пособие. – М.: РИО РГАФК, 1998.
11. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. – М.: РИО РГАФК, 1993.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1982.
13. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976.
14. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
15. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. – М.: ФиС, 1999.
16. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980