

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБУ ДО «СДЮСШОР»

Протокол № 1

От «26» августа 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СДЮСШОР»

И.Д. Димитров

2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ – 4 ГОДА

РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ:
ИНСТРУКТОРЫ-МЕТОДИСТЫ
ИВАЦОВА Г.В.
СУЧЕВИНОВА Н.Н.

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

С.С. Горбунов – к.п.н., и.о. зав. кафедрой ГИМ ЛГУБ
ГБОУ ВПО «ЧЛТФК»

Л.А. Брандесова – заместитель директора по УСП,
методист МБОУ ДОД «ДЮСШ «Темпа»

СОЛЖИКИНСК, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	4
1.1. Примерный учебный план	4
1.2. Навыки в других видах спорта	4
1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки	4
1.4. Режим учебно-тренировочной работы	5
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	5
2.1. Требования к технике безопасности	5
2.2. Программный материал для практических занятий	6
2.3. Врачебно-педагогический контроль	7
2.4. Воспитательная работа	7
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	8
3.1. Требования к результатам реализации программы	8
3.2. Нормативы физической подготовки	8
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	9

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, закаливанию организма детей и подростков, положительно влияют на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу зимних олимпийских игр.

Программа для специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва (СДЮСШОР) по лыжным гонкам является дополнительной общеразвивающей для спортивно-оздоровительных групп.

Программа составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- программы по виду спорта «Лыжные гонки», М, 2005 г.;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014 г., №31522).
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/254;
- локальных нормативных актов Учреждения.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.
- отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий лыжными гонками по предпрофессиональным программам.

Разработанная программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов подготовки лыжников, возможность перехода обучающихся с обучения по общеразвивающим программам на обучение по предпрофессиональным программам по результатам итоговой аттестации.

Прием на обучение по общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта проводится на основании Положения о порядке приема на обучение по общеразвивающим программам. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в СДЮСШОР обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах – без ограничения.

Программа состоит из трех частей:

1. **НОРМАТИВНАЯ.** Включает в себя учебный план, режим учебно-тренировочной работы, количественные рекомендации по группам занимающихся, объему тренировочных нагрузок.
2. **МЕТОДИЧЕСКАЯ.** Включает учебный материал по основным видам подготовки, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации врачебно-педагогического контроля. Учебный материал программы представлен разделами: теоретическая, практическая, подготовка.
3. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СО).

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (по желанию обучающихся);
- тестирование и контроль.

В спортивно-оздоровительных группах согласно СанПиН занятия проводятся 1 до 45 минут для детей в возрасте до 8 лет; 2 по 45 – для остальных обучающихся.

1.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Таблица 1

*Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям
(Примерный учебный план на 46 учебных недель)*

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап
I.	Теоретическая подготовка	14
II.	ОФП, СФП	96
III.	Избранный вид спорта:	124
3.1	<i>Техническая, тактическая подготовка</i>	<i>111</i>
3.2	<i>Соревновательная подготовка</i>	<i>9</i>
3.3	<i>Контрольные и зачетные требования</i>	<i>4</i>
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	28
V.	Самостоятельная работа обучающихся	14
	Всего за год	276
	В неделю	6

1.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика, плавание, езда на велосипеде). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжными гонками.

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

1.3. Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Таблица №2

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп

Этап спортивной подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы	Оптимальный количественный состав	Максимальный количественный состав	Максимальный объем тренировочной нагрузки
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	10	15-20	30	до 6ч (не менее 3р в неделю)

1.4. Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица №3

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

Наименование этапа обучения	Минимальный возраст для зачисления	Годовая нагрузка	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	7 лет	276	Выполнение нормативов по ОФП, СФП

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В условиях тренировочных занятий и соревнований строго соблюдаются требования по технике безопасности, профилактике травматизма в соответствии с разработанными в учреждении инструкциями по охране труда и технике безопасности по виду спорта «Лыжные гонки».

Лыжный спорт является одним из наиболее травмоопасных спортивных видов спорта. В связи с этим следует обращать особое внимание на соблюдение техники безопасности на практических занятиях по лыжному спорту.

Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в состоянии болезни, либо в любом другом состоянии способном вызвать заторможенность реакции, ухудшения координации движений.

Категорически запрещается курить и жевать жвачку во время проведения практических занятий. На практических занятиях по лыжному спорту школьникам желательно иметь с собой сотовый телефон, чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность позвонить на лыжную базу.

Требования к одежде на занятиях по лыжному спорту

1. На занятиях по лыжному спорту спортсмен обязан присутствовать в спортивной форме одежды, соответствующей гигиеническим требованиям, погодным условиям и двигательной деятельности.
2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту в джинсах, зимних шубах, дубленках, меховых шапках.
3. Запрещается выходить на учебные занятия по лыжному спорту без головных уборов, варежек и перчаток.

Требования к лыжному инвентарю

1. К лыжному инвентарю относятся лыжи, лыжные палки, лыжные крепления.
2. Запрещается выходить на практические занятия по лыжному спорту со сломанным лыжным инвентарем, либо с лыжным инвентарем, не соответствующим размерам, способу передвижения.
3. Перед выходом на лыжню необходимо проверить лыжный инвентарь, если лыжный инвентарь неисправен, его необходимо заменить на другой.

Требования к поведению на учебной лыжне

1. На занятиях по лыжному спорту, при передвижении на лыжах спортсмены обязаны соблюдать дистанцию: на спусках – не менее 30 метров, на равнине – не менее 5 метров и на подъемах – не менее 2,5 метров. Интервал между собой не менее 2 метров при любом рельефе трассы.
2. В случае непреднамеренного падения на лыжне необходимо уступить лыжню следующим за ним лыжникам.
3. Лыжник обязан уступать лыжню при передвижении по дистанции, если этого требует идущий следом за ним.
4. Запрещается преодолевать крутые спуски без разрешения преподавателя.
5. При преодолении спусков спортсмен обязан после спуска дожидаться заключающую колонну и только после этого следовать дальше.
6. Запрещается обгонять направляющего в колонне во время передвижения к учебным кругам, отставать от заключающего колонны, а также выходить из колонны без разрешения преподавателя.
7. При передвижении по дистанции и во время спусков запрещается размахивать лыжными палками в разные стороны, создавать опасность для других. Во время спуска необходимо прижать лыжные палки к телу.

8. Запрещается уходить с практического занятия по лыжному спорту без разрешения преподавателя.

9. В случае слома лыжи, палки или крепления лыжник обязан поставить в известность преподавателя и после разрешения следовать в школу.

10. В случае обморожения какой-либо части тела лыжники обязаны обязательно поставить в известность преподавателя.

2.2. Программный материал для практических занятий

2.2.1. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам, соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двушажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

2.2.2. Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой»,

«полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «шлугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

2.3. Врачебно-педагогический контроль

Прием обучающихся осуществляется при наличии справки врача поликлиники или специалиста врачебно-физкультурного диспансера. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

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

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

2.4. 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 в лыжных гонках, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором учреждения, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, 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.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нём, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Основные воспитательные мероприятия

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Требования к результатам реализации программы

- формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся спортивно-оздоровительных групп (для перевода на предпрофессиональные программы)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,5 с)	Бег 30 м (не более 7,0 с)
	Бег 60 м (не более 12 с)	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 12 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 10 м)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общей редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. *Поварницын А.Л.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
11. Современная система спортивной подготовки / Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
12. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф>