Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа № 4

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического Директор МБОУ ДОД ДЮСШ № 4

совета МБОУ ДОД ДЮСШ № 4 \_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М. Бочаров

«29» августа2014 г., протокол № 1 «29» августа 2014 г.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

дополнительная общеразвивающая программа

(программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, утвержденного приказом Минспорта России №111 от 14.03.2013)

Срок реализации программы – 8 лет

Смоленск

 2014 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса по годам обучения, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно – оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного образования детей. Численный состав занимающихся, объем тренировочной работы, устанавливается в соответствии с нормативно - правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); 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.

1. **Нормативная часть программы.**

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

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-17 лет.

**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.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике по личному желанию и разрешению врача.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | ГодОбуч-я | Мин-ныйвозраст для зачилления | Максим.число об-ся в группе | Максим.режим учебных часов в неделю | ГоГодовая нагрузка(часов) | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Спортивно-оздоровительный | весь период | 6-17 | 30 | 6 | 312 | Переводные нормативы по ОФП, СФП |

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

в ДЮСШ отделения лыжные гонки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
|
|  | Теоретическая подготовка | 15 |
|  | Общая физическая подготовка | 169 |
|  | Специальная физическая подготовка | 80 |
|  | Техническая подготовка | 40 |
|  | Участие в соревнованиях | По календарному плану |
|  | Приемные и переводные испытания | 4 |
|  | Медицинское обследование | 4 |
|  | Общее количество часов | 312 |

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения ДОД и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

Соотношение

объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапе СО

|  |  |
| --- | --- |
|  Разделы подготовки  | Этап спортивной подготовки  |
| Спортивно-оздоровительный этап |
| Общая физическая подготовка (%)  |  57 - 62  |
| Специальная физическая подготовка (%)  |  18 - 22  |
| Техническая подготовка(%)  |  18 - 22  |

**Контрольно-переводные требования**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м (девочки), бег 30 м (юноши), бег 500 м, прыжок в длину с места,сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девочки), подтягивание (юноши), поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.*

**III. Методическая часть программы.**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- 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.

**Теоретическая подготовка**

1.Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх.

2.Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

3.Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыж­ные мази, парафин.

4.Основы техники способов передвижения на лыжах.

5.Правила соревнований по лыжным гонкам.

6.Основные средства восстановления.

7.Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

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). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изу­чаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специ­альных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие воп­росы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов).

**Практическая подготовка**

*1. Общая и специальная 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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест­ности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы специальных упражне­ний на лыжах для развития силовой выносливо­сти мышц ног и плечевого пояса.

*2. Техническая подготовка.*

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых спо­собов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготови­тельным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных услови­ях. Обучение технике спуска со склонов ввысокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелоч­кой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможе­нию «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

*3. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.*

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тре­нировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать тренировочному процессу эмоцио­нальную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыж­ным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного возраста, с неоди­наковой физической подготовленностью, то при проведении подвижных игр, эстафет, игровых заданий необходимо учитывать возможности обучающихся.

**Педагогический контроль.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, вначале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в контрольном упражнении. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

**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.

**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 к занятиям физической культурой и спортом, целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков.

Воспитательная работа проводится согласно плану, утвержденному директором школы.