Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

 «Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Смоленска

ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

протокол заседания педсовета Директор МБУ ДО «ДЮСШ №4»

от 31.08.2015 № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М. Бочаров

 31.08.2015

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

дополнительная предпрофессиональная 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

 Программа разработана:

 Дудин С.И. – тренер-преподаватель

 высшая квалификационная категория;

Смоленск

2015

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки, №273-ФЗ «Об образо­вании в Российской Федерации» от 29.12.2012, №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного про­цесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторон­ней физической подготовленности и укреплению здоровья учащих­ся;

- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резер­ва сборной команды России;

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладаю­щих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Структура системы многолетней тренировки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1.Этап начальной подготовки ***–*** систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2.Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – улучшение состояние здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

3.Этап совершенствования спортивного мастерства – специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд РФ, субъекта РФ.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

1. на тренировочном этапе:

 - повышение уровня общей и специальной физической, технической,

 тактической и психологической подготовки;

 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;

 - формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсмена.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Основная задача этапа | Период подготовки |
| Тренировочный  | Начальная и углубленная специализация по избранному виду спорта  | До 5-ти лет |

Организация режима работы и минимальный возраст зачисления детей в Школу на этап начальной подготовки по видам спорта определяется

действующим законодательством СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.

II. УЧЕНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | Теоретическая подготовка | 20 | 25 | 30 | 30 | 30 |
| **II** | Практическая подготовка: |  |  |  |  |  |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 262 | 262 | 300 | 300 | 300 |
| **2.** | Специальная физическая подготовка | 125 | 125 | 280 |     280 | 280 |
| **3.** | Техническая подготовка | 70 | 70 | 80 | 80 | 80 |
| **4.** | Участие в соревнованиях (интегральная подготовка) | 35 | 35 | 80 | 80 | 80 |
| **III.** | Углубленное медицинское обследование | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| **IV.** | Восстановительные мероприятия | 20 | 20 | 30 | 30 | 30 |
| **V.** | Инструкторская практика | 12 | 12 | 20 | 20 | 20 |
| **Общее количество часов:** | **552** | **552** | **828** | **828** | **828** |  |

 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы  подготовки | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) |
| До двух лет  | Свыше двух лет |
|  Общая физическая подготовка(%)  | 43 - 47 | 28 - 42 |
|  Специальная физическая подготовка(%)  | 28 - 32 | 28 - 42 |
|  Техническая подготовка(%)  | 18 - 22 | 23 - 27 |
|  Тактическая, теоретическая,психологическая подготовка(%)  | 5 - 7 | 5 - 7 |
|  Участие в соревнованиях, тренерская  и судейская практика(%)  | 3 - 4 | 5 - 6 |

III. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

**1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ** (начальная спортивная специализация)

**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.

**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 и 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 и 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 попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными 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.

**Практическая подготовка.**

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетани­ем процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовки 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.

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

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.**

**3-5-й ГОД ОБУЧЕНИЯ** (углубленная тренировка)

**Задачи и преимущественная направленность тренировки:**

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;

- воспитание специальных физических качеств;

- повышение функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

 Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных сис­тем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготови­тельные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках до­минирующее место занимают длительные" и непрерывно выпол­няемые упражнения, которые в наибольшей степени способству­ют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе уг­лубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

  **Теоретическая подготовка**

**1. Перспективы подготовки юных лыжников в ТГ.**

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

**2. Педагогический и врачебный контроль, физические воз­можности и функциональное состояние организма спортсмена.**

Значение комплексного педагогического тестирования и углублен­ного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физичес­ких упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. По­нятия переутомления и перенапряжения организма.

**3. Основы техники лыжных ходов.**

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по дина­мическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типич­ные ошибки.

**4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.**

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и ин­тенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тре­нировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности трени­ровки в подготовительном, соревновательном и переходном перио­дах годичного цикла.

 **Практическая подготовка.**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и ста­билизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершен­ствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной поста­новке лыжных палок, овладению жесткой системой рука - тулови­ще. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамичес­ким и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тре­нировки техническое совершенствование теснейшим образом связа­но с процессом развития двигательных качеств и уровнем функцио­нального состояния организма лыжника. В этой связи техника долж­на совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широ­ким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристи­ках структуры движений.

**Контрольные упражнения и соревнования.**

Учащиеся 3-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 13-16 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 4-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 17-18 стартах на дистанциях 3-5 км (девушки), 5-10 км (юноши).

Учащиеся 5-го года обучения в ТГ в течение сезона должны принять участие в 19-20 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое  физическое  качество  |  Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Юноши  |  Девушки  |
|  Быстрота  | Бег 100 м - 16,5  | Бег 60 м - 10,8  |
|  Скоростно-силовые качества  | Прыжок в длину с места-180см  | Прыжок в длину с места-160см  |
|  Выносливость  | Бег 1000 м – 4.15  | Бег 1000 м – 5,00  |
|  Лыжи 3 км – 13.02 мин. (классический стиль) | Лыжи 3км – 14. 48 мин. (классический стиль) |
|  Лыжи 3 км – 12,57 (свободный стиль) | Лыжи 3 км – 14.33(свободный стиль)  |

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы  подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный  этап (этап спортивной  специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|  1  год  |  Свыше  года  |  До двух лет  |  Свыше двух лет  |
|  Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 18 | 24 |
|  Общее  количество  часов в год  | 276 | 384 | 552 | 828 | 1456 |

**Контрольные упражнения и соревнования**

Учащиеся 1-го года обучения на ТЭ в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанциях 1-5 км.

Учащиеся 2-го года обучения на ТЭ в течение сезона должны при­нять участие в 9-12 стартах на дистанциях 2-10 км.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 | 4,15 | 3.25 | 5,00 | - |
| 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 |
|  |  |  |  |  |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | - | - | 14.30 | 13.00 |
| 5 км; мин, с | 20.00 | 18.00 | 23.30 | 21.00 |
|  |  |  |  |  |

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 3-5-го года обучения в ТГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| **Год обучения** |
| **3-й** | **4-й** | **5-й** | **3**-й | **4**-й | **5**-й |
| Бег 60 м; с | - | **-** | \_ | 10.0 | 9.5 | 9.0 |
| Бег 100 м; с | 14.1 | 13.5 | 13.2 | - | - | **-** |
| Прыжок в длину с места, см | 216 | 228 | 240 | 191 | 200 | 208 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м; мин, с | 3.20 | 3,15 | 3,10 | - | - | - |
| Кросс 2 км; мин, с | - | - | - | 9.25 | 8.55 | 8.30 |
| Кросс 3 км; мин, с | 11.30 | 10.55 | 10.30 | - | - | - |
| Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с | - | - | - | 12.10 | 11.10 | 10.50 |
| 5 км; мин, с | 17.30 | 16.40 | 16.00 | 20.30 | 19.00 | 18.00 |
| 10 км; мин, с | 37.20 | 35.00 | 33.10 | - | - | - |
| Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с | - |   | - | 11.20 | 10.30 | 10.00 |
| 5 км; мин, с | 17.00 | 16.10 | 15.10 | 19.20 | 18.10 | 7.30 |
| 10 км; мин, с | 35.00 | 33.00 | 31.30 | - | - | - |

**V. ЛИТЕРАТУРА**

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки.  Примерная программа спортивной подготовки для  сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004

2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008

3. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для  сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004

4. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень,  2007

5. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие  Тюмень, 2008

6. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга

 «СпортАкадемПресс» Москва, 2001

7. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007

8. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005

9. Б.Г. Чирва. Футбол. Методика совершенствования «техники » «ТВТ Дивизион» Москва, 2006

10. Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка биатлонистов Учебное пособие Ленинград, 1975

11. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971

12. Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учебное пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.