Управление образования администрации Белоярского городского округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Большебрусянская средняя общеобразовательная школа №7»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ 7
Протокол № 9 от 01 июня 2021 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ 7
Глушкова В.В.
Приказ № ____ от 10.06 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«лыжные гонки»
«начальной подготовки 1-2-3 года»

Педагог дополнительного образования
Злобин Валерий Николаевич

2021 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК
1.1. Пояснительная записка

Программа разработана с учётом:

- ✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);
- ✓ Федеральной целевой программы развития образования на 2016 – 2020 годы Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497;
- ✓ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Москва, от 18 ноября 2015 г. N 09-3242),
- ✓ СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- ✓ Положения о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ ДО ДЮЦ;
- ✓ Устава МБОУ ДО ДЮЦ

Ходьба на лыжах для детей и подростков имеет большое значение для здоровья. Сегодня, когда актуальной становится тема детского и подросткового здоровья, необходимо привлекать обучающихся занятию спортом. На базе МБОУ «Большебрусянская СОШ № 7» была открыта лыжная секция .

Цель программы: Приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья обучающихся и вовлечение большого количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс по лыжным гонкам.

Задачи программы:

спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

1.Обучение основам техники и тактики передвижения на лыжах.

2. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

3.Подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;

4.Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

5. Основными показателями программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:
   - выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
   - овладение знаниями теории лыжного спорта
   - успешное выступление в соревнованиях;

Программа является основным документом при проведении занятий в школе и рассчитана на непрерывное обучение учащихся в течение 11-12 лет в целом 1- 2 года непосредственно в группе начальной подготовки.

Принцип комплектности программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности программы определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности программы предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи**.**

Весь период обучения в школе разделен на **этапы:**

Спортивно—оздоровительный этап (СОГ).

Группы на спортивно-оздоровительном этапе формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки (невыполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, несоответствие результатов, показанных на официальных соревнованиях и другие), но желающих заниматься избранным видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую

подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники избранного вида спорта.

Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие письменное разрешение врача и заявление от одного из родителей. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок и стрельбы, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап (УТ).

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемно-переводные нормативы по ОФП и СФП. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Основные показатели выполнения программных требований

На этапе начальной подготовке:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

II. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Учебный год в учреждении начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Учреждение организует работу с учащимися в течение всего учебного года. Продолжительность учебного года составляет 35 недель учебно-тренировочных занятий . В период активного отдыха учащиеся занимаются по индивидуальным планам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (академический час равен 45 минут, всего 70 часов) работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в оздоровительно-спортивных лагерях и судейская практика обучающихся.Всего 70 часов

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки первого года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах начальной подготовки второго, третьего года обучения и учебно-тренировочных группах – трех академических часов, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – четырех академических часов.

Основными формами занятий в школе являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировки тренера с отдельными спортсменами;

- самостоятельные тренировки спортсменов по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- инструкторско-методические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного ранга.

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

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	8-18	15	6	Выполнение нормативов ОФП
ГНП	До 1 года	8-9	15	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше 1 года	9-11	14	9	

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащ-ся миним	Режим работы и кол-во час. в неделю	Годов нагрузк в часах	Требования к подготовке учащихся на конец года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	8-18	15	3х2час. = 6час.	216	Выполнение нормативов ОФП, СФП, юношеских разрядов
Начальной подготовки	1	8-9	15	3х2час. = 6час	216	
	2	9-10	14	3х2час.+ 3час.=9час.	216	
	3	10-11	14	3х2час.+ 3час.=9час.	216	

Таблица 3

Учебный план учебно-тренировочных занятий

		СОГ, ГНП	
		До 1года	**Свыше 1 года**
1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*	176	259
2.	Специальная физическая подготовка	60	100
3.	Технико-тактическая подготовка	40	60
4.	Теоретическая подготовка	17	20
5.	Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях	15	25
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-
7.	Медицинское обследование	4	4
8.	Восстановительные мероприятия	-	-

Общее количество, ч	216	468
Количество в неделю, ч	6	9

Таблица № 5

Показатели соревновательной нагрузки
в годичном цикле (количество соревнований)

Вид соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	2-3	3-6
Отборочные	-	2-3
Основные	-	-

Итоговая аттестация - приём контрольно-переводных нормативов, является неотъемлемой частью образовательного процесса, т.к. позволяет всем учащимся оценивать реальную результативность их собственной творческой деятельности.

ЦЕЛЬ.
Выявить уровень развития способностей и личных качеств ребёнка и их соответствия прогнозируемым результатом учебных программ по видам спорта в спортивной школе.
З А Д А Ч И:

- определить уровень общей физической подготовленности учащихся спортивной школы;
- выявить уровень специальных умений и навыков учащихся в избранном виде спорта;
- анализ реализации контрольно-переводных нормативов по видам спорта;
- соотношение прогноза и реальных результатов работы;
- выявление причин способствующих и препятствующих полноценной реализации учебных программ по видам спорта;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику учебных программ.

Итоговая аттестация строится на принципе возрастных особенностей и оценки результатов по бальной системе.

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки первого года обучения состоят из 8 упражнений по ОФП и СФП (5 + 3) . Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки второго, третьего года обучения и учебно-тренировочных групп состоят из 9 упражнений по ОФП и СФП (5 + 4) .
ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ: тестирование (упражнения по ОФП и СФП).

Контрольно-переводные упражнения разрабатываются на основании содержания образовательной программы в соответствии с её прогнозируемыми результатами.

За месяц до проведения приёма контрольно-переводных нормативов составляется график проведения аттестации, который утверждается директором, издаётся приказ «О проведении приёма контрольно-переводных нормативов».

Критерии оценки результатов приёма контрольно-переводных нормативов.

Все упражнения оцениваются по бальной системе:
Ниже нормы - 1 бал
Норма - 2 балла
Свыше нормы - 3 балла
Общий переводной норматив – 16 баллов за 8 упражнений и 18 баллов за 9 упражнений.

Оценка, формирование и анализ результатов.

Оценка итоговой аттестации обучающихся определяет:

1. Достижения ребёнка относительно требований программ.
2. Полноту выполнения программ.
3. Обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения.

Результаты фиксируются в протоколе, который является одним из отчётных документов.

Результаты анализируются администрацией спортивной школы, соответственно с тренером-преподавателем по специальным параметрам:

1. Степень освоения программ:
- количество обучающихся (%) освоивших программу;
- количество обучающихся (%) не освоивших программу.

2. Перевод на следующий год или этап обучения:
- количество обучающихся (%) – переводных;
- количество обучающихся (%) – не переводных;

4. Внести изменения в учебную программу.

Контрольно переводные нормативы по ОФП, СФП (юноши)

Упражнение	Группы						
	СОГ, НП-1	НП-2, НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Бег 30 м/сек	5.4	5.3					
Бег 60 м/сек			10.4	10.2			
Бег 100 м/сек					14,1	13,5	13,2
Бег 1000 м/сек	6.50	6,00	3.45	3.35	3.30	3.20	3.10
Прыжок в длину с/м	150	160	180	192	209	220	232
Тройной прыжок с/м	460	471	490	515	530	550	565
Подтягивание кол-во	4	5	6	7	8	9	11
Лыжная гонка 3км классика			14.12	14.10	13.50		
Лыжная гонка 5км классика			24.23	20.48	19.15	18.15	16.20
Лыжная гонка 10км классика						38.20	34.02
Лыжная гонка 3км конек			13.41	13.30	13.15		
Лыжная гонка 5км конек			23.30	19.44	18.00	17.20	15.17
Лыжная гонка 10км конек						35.42	31.50
Прохождение с макс.скоростью 100м с хода(сек)	24	23					
Прохождение с макс.скоростью 500м (сек)	3.20	3.00					
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	6.40	5.24					

СОГ, НП-1 - 5(ОФП)+3(СФП) Общий переводной норматив 16 баллов за 8 упражнений.

НП-2, НП-3, УТГ-1,2,3,4,5 - 5(ОФП)+4(СФП) Общий переводной норматив 18 баллов за 9 упражнений.

Контрольно переводные нормативы по ОФП, СФП (девушки)

Упражнение	Группы						
	СОГ, НП-1	НП-2, НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
Бег 30 м/сек	5.7	5.6					
Бег 60 м/сек			10.6	10.4	10.00	9.50	9.40
Бег 800 м/сек	6,50	6.00	5.30	5.00	4..30	4.00	3.40
Прыжок в длину с/м	140	153	166	170	175	180	190
Тройной прыжок с/м	430	450	470	490	515	530	540
Отжимания кол-во	3	8	10	15	18	19	20
Лыжная гонка 1км классика			5.20	5.00			
Лыжная гонка 3км классика			15.50	14.00	14.20	12.46	11.25

Лыжная гонка 5км классика					25.00	21.57	19.37
Лыжная гонка 1км конек			5.08	4.56			
Лыжная гонка 3км конек			16.26	15.47	13.40	11.59	10.41
Лыжная гонка 5км конек					23.40	20.34	18.20
Прохождение с макс.скоростью 100м с хода(сек)	25	24					
Прохождение с макс.скоростью 500м (сек)	5.10	4.35					
Прохождение на лыжах 1000м (сек)	8.50	8.00					

СОГ, НП-1 - 5(ОФП)+3(СФП) Общий переводной норматив 16 баллов
за 8 упражнений.

НП-2, НП-3, УТГ-1,2,3,4,5 - 5(ОФП)+4(СФП) Общий переводной норматив 18 баллов за
9 упражнений

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников-гонщиков (лет)

Этап спортивно- оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный	Зона первых больших успехов	
			мужчины	женщины
Весь период обучения	8 - 11	12 - 17	19 - 22	18 -20

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена**.**

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учётом сенситивных (чувствительных) 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. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

III. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. **Теоретическая подготовка**

2.

№ п/п	Тема	Год обучения	
		1-й	2-й,3-й
1. Теоретическая подготовка			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	3	3
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	6	3
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	3	4
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена гонкам	5	10
Итого		*17*	**20**
2. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	76	259
2.	Специальная физическая подготовка	62	100
3.	Техническая подготовка	42	60
4.	Контрольные упражнения и соревнования	15	25
5.	***Углублённое медицинское обследование***	4	4
	Итого	**216**	**468**

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. 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. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и 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 учётом 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, подсчёт 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 подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного 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. Практическая подготовка

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 12лет) 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 500-100м.

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.

Специальная и физическая подготовка.

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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

*1. Цель отталкивания палками***:**

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) сохранить равновесие.

2. Цель свободного скольжения:

а) увеличить скорость; б) сохранить скорость; в) как можно меньше терять скорость.

3. При выносе рук и палок вперёд:

3.1.Движение рук начинается: а) с плечевого сустава; б) с локтевого сустава; в) с запястья.

3.2. Напряжённость рук: а) руки расслаблены; б) руки напряжены; в) руки расслаблены в конце выноса вперёд.

3.3. Палки находятся в отношении лыж: а) под острым углом по ходу движения; б) под тупым углом.

3.4. Тяжесть тела переносится: а) на пятки; б) на пальцы стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

3.5. При выносе рук вперёд происходит: а) выдох; б) вдох; в) задержка дыхания.

3.6. Руки поднимаются: а) выше головы; б) до уровня глаз; в) до уровня груди.

4. Исходная поза отталкивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору: а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы: а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены: а) только вперёд; б) вперёд и наружу; в) вперёд и внутрь.

4.4. Тяжесть тела: а) на носках стоп; б) на пятках; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5. Отталкивание палками.

5.1. Отталкивание: а) только туловищем; б) туловищем и руками; в) только руками.

5.2. Тяжесть тела переносится больше: а) на пятки; б) на носки стоп; в) распределяется равномерно по всей стопе.

5.3. Кисти рук по отношению к коленным суставам: а) ниже; б) выше; в) на уровне.

6. Поза окончания отталкивания палками.

6.1. Палки: а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок: а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».
6.3. Тяжесть тела распределяется: а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.
6.4. Ноги находятся в отношении лыжни: а) вертикально; б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ

ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ».

1. Применяется при спуске: а) прямо; б) наискось.

2. Носки лыж: а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.

*3. Пятки лыж***:** а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.

4. *Лыжи ставятся:* а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).

5. *Давление на лыжи:* а) равномерное; б) неравномерное.

6. *Неравномерность в давлении на лыжи:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

7. *Неравномерность в кантовании лыж:* а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.

8. *Сгибание ног:* а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.

9. *Колени:* а) подаются вперёд; б) не подаются вперёд.

10. *Положение рук:* а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.

11. *Кольца лыжных палок:* а) вынесены вперёд; б) отведены назад; в) отведены в стороны.

12. *Лыжные палки:* а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

1. Поворот переступанием в движении применяется (здесь и далее рассматривается только поворотом переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.

2. *Скорость при выполнении поворота переступанием:* а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.

3. *Поворот выполняется на спуске:* а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.

4. *В начале выполнения поворота вес тела переносится:* а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распространяется равномерно на обеих лыжах.

5. *Лыжа при отталкивании ставится:* а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.

6. *В начале отталкивания лыжей нога:* а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.

7. *В начале отталкивания ногой голень:* а) вертикальна; б) наклонена вперёд; в) отклонена назад.

8. *В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:* а) согнута; б) выпрямлена.

9. *Внешняя лыжа приставляется к внутренней:* а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см.; в) на расстоянии 70-80 см.

10. *Лыжные палки в момент постановки в снег:* а) становятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

Примерная схема признаков утомленбия в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1.	***Окраска кожи***	***Небольшое покраснение***	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	***Потливость***	***Небольшая***	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	***Дыхание***	***Учащённое (до 20-26 дыханий в мин.) – на равнине и до 36 – на подъёме***	Учащение (38-46 дыханий в мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин.), учащённое, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	***Движение***	***Бодрая походка***	Неуверенный шаг, лёгкие покачивания, отставания в марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	***Общий вид***	***Обычный***	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измождённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»)
6.	***Внимание***	***Хорошее, безошибочное выполнение указаний***	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда

7.	***Самочувствие***	***Никаких жалоб, кроме чувства лёгкой усталости***	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
8.	***Пульс, уд/мин***	***110 - 150***	160 – 180	180 – 200 и более

План – график

распределения учебного материала по **лыжным гонкам**

НП-1

№	**Тема занятия**	Количество часов
	Медицинское обследование	2ч
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2ч
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2ч
	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2ч
	Инвентарь, мази, одежда, обувь	2ч
	Лыжный спорт в России.	2ч
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2ч
	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2ч
	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2ч
	Комплексы обще развивающих упражнений	2ч
	Комплексы обще развивающих упражнений	2ч
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2ч
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2ч
	Спортивные игры / футбол	2ч
	Спортивные игры / баскетбол	2ч
	Подвижные игры	2ч
	Подвижные игры	2ч
	Эстафеты и прыжковые упражнения	2ч
	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2ч
	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2ч
	Развитие быстроты и координации	2ч
	Развитие выносливости /циклические упражнения	2ч
	Кроссовая подготовка, ходьба.	2ч
	Имитация лыжных ходов	2ч
	Передвижение на лыжероллерах	2ч
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	2ч
	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2ч
	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2ч
	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2ч
	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2ч
	Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2ч
	Обучение технике классических лыжных ходов.	2ч
	Обучение технике классических лыжных ходов.	2ч
	Обучение технике классических лыжных ходов.	2ч
	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2ч
	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2ч
	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2ч
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2ч
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2ч

	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.	2ч
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Соревнование	2ч
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2ч
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2ч
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2ч
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2ч
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Соревнование	2ч
	Обучение поворотам на месте и в движении	2ч
	Обучение поворотам на месте и в движении	2ч
	Обучение поворотам на месте и в движении	2ч
	Обучение основным элементам конькового хода	2ч
	Обучение основным элементам конькового хода	2ч
	Обучение основным элементам конькового хода	2ч
	Обучение основным элементам конькового хода	2ч
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Соревнование	2ч
	Совершенствование техники лыжных ходов	2ч
	Совершенствование техники лыжных ходов	2ч
	Совершенствование техники лыжных ходов	2ч
	Совершенствование техники лыжных ходов	2ч
	Совершенствование техники конькового хода	2ч
	Совершенствование техники конькового хода	2ч
	Совершенствование техники конькового хода	2ч
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2ч
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Соревнование	2ч
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2ч
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2ч
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2ч
	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2ч
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2ч
	Соревнование	2ч
	Совершенствование техники классических лыжных ходов	2ч
	Совершенствование техники классических лыжных ходов	2ч
	Совершенствование техники классических лыжных ходов	2ч
	Поход в лес	2ч
	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч

	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
	Преодоление подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	2ч
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Соревнование	2ч
	Эстафеты и прыжковые упражнения	2ч
	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2ч
	Подвижные игры	2ч
	Подвижные игры	2ч
	Подвижные игры	2ч
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2ч
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2ч
	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2ч
	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2ч
	Комплексы спец .упражнения. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2ч
	Передвижение на лыжероллерах	2ч
	Передвижение на лыжероллерах	2ч
	Спортивные игры / футбол	2ч
	Спортивные игры / баскетбол	2ч
	Спортивные игры / футбол, баскетбол	2ч
	Кроссовая подготовка, ходьба	2ч
	Кроссовая подготовка, ходьба	2ч
	Кроссовая подготовка, ходьба	2ч
	Подготовка к соревнованиям	2ч
	Соревнование	2ч
	Медицинское обследование	2ч
	Сдача переводных нормативов	2ч
	Сдача переводных нормативов	2ч

План – график

распределения учебного материала по **лыжным гонкам**

НП-2-3

№ п/п	Содержание материала	Кол. Час.	17за-нятий 9мес	18з 10м	16з 11м	18з 12м	18з 1м	16з 2м	18з 3м	17з 4м	17з 5м	18з 6м	18з 7м	17з 8м
1.	**ТЕОРИЯ**	**20**												
1.1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.		2							**1**				
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Инвентарь, мази, одежда, обувь		1	1		1								
	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена		1		1		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.				1	1	**1**	**1**						
	ПРАКТИКА	**419**												
	Общая физическая подготовка	259	20	21	21	21	21	21	21	25	25	25	21	20
	Комплексы общеразвивающихся упр.													
	Бег с равномерной и переменной интенсивностью													
	Спортивные игры / футбол, баскетбол													
	Подвижные игры													
	Эстафеты и прыжковые упражнения													

	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств													
	Развитие быстроты и координации													
	Развитие выносливости /циклические упраж./													
1.2	***Специальная физическая подготовка***	100	8	8	9	10	10	10	9	4	8	8	8	8
	Кроссовая подготовка, ходьба.													
	Имитация лыжных ходов													
	Передвижение на лыжероллерах													
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.													
	Спецупражнения на развитие волевых качеств.													
	Комплексы спецупражн. Для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.													
1.3	***Техническая подготовка***	60	5	5	5	10	10	10	10	0	2	2	1	0
	Обучение технике классических лыжных ходов.													
	Спецупражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.													
	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.													
	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке													
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом													
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием													
	Обучение поворотам на месте и в движении													
	Обучение основным элементам конькового хода													
1.4.	***Контрольные упражнения и соревнования***	6				1	2			1			1	1
	Участие в соревнованиях	19	2	2		2	2	2	2	1	2	2	2	
3	*Медицинское обследование*	4	2							2				
	ВСЕГО ЧАСОВ:	**468**	**38**	**41**	**36**	**40**	**41**	**36**	**40**	**38**	**39**	**40**	**41**	**38**

Методическая часть программы

Организационно-методические указания на проведение учебно-тренировочных занятий и контрольных испытаний

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных лыжников. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности лыжника-гонщика в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность, задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый оптимальных возрастных границах (табл.3).

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников гонщиков (лет)

Этап спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки	Этап учебно - тренировочный	Этап спортивного совершенствования
Весь период обучения	8-11	12-17	18-21

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовке всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировке.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется : из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всестороннее подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) 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. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до10 лет и после 14лет; анаэробные гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно лактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступает приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников гонщиков высокого класса.

Режим учебно - тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки.

4.2. Периоды годового плана учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс на отделении лыжных гонок планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

Годовой план учебно-тренировочных занятий состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

4.2.1. Переходный период

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1.5-2 месяцев.

Задачи переходного периода:

1) сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне;
2) обеспечить активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья;
3) устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности.

В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и количество практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться: должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным макроциклом тренировки. Это позволит начать новый макроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий.

Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка..

Если же спортсмен не получал достаточных нагрузок: недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т.е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

В процессе многолетней тренировки юных лыжников необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т.е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

4.2.2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода:

1) приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т. д.);
2) дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технической подготовки лыжников;
3) дальнейшее совершенствование морально-волевых качеств, приобретения новых теоретических знаний;

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Первый из них должен быть продолжительным, чем второй, особенно у лыжников младшего возраста

На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема.

В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30 к 70 %, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на снегу.

Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, однако не по всем параметрам, повышается прежде всего абсолютная интенсивность специально-подготовительных упражнений и участие в соревнованиях. По мере роста интенсивности общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще-подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично сокращается и этот компонент общего объема нагрузок.

В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух-трех разовые тренировки в день большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основные занятия (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне

восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности.

Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером - средняя), в тренировочной неделю (две волны: каждая из одного-трех дней со средней нагрузкой, одного – двух дней с большой нагрузкой и одного дня с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В повторении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной, или уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период

Задачи соревновательного периода:

1) дальнейшее повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2) изучение, закрепление и совершенствование техники;
3) совершенствование моральной и волевой подготовки.

Важнейшим средством и методом всей подготовки являются учебно-тренировочные занятия приближенные к соревнованиям. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем средств общей подготовки путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторяют структуру подготовительного периода.

В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,

3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001

4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.- М: Радуга, 1982

5. Богданов Г.П. Специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков младших разрядов. - М.: Просвещение, 2013. - 192 с.
6. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. - М.: Проспект, 2012. - 336 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт. - М.: Владос-Пресс, 2013. - 192 с.
8. Ведении В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 316 с.
9. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2013. - 322 с.
10. Евстратов В.Д., Чукарин Г.П., Грушин Д.В. Применение специальных средств. Тренировка лыжника-гонщика в подготовительном периоде. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 389 с.
11. Каменский В.И. Планирование спортивной тренировки. Лыжные гонки - учебное пособие для тренеров. - М.: ФИС, 2014. - 298 с.