

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом совете
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
Протокол № 1

от « 30 » августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**
*для спортивно-оздоровительных,
групп начальной подготовки и
учебно-тренировочных групп*

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 8 лет

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Уровень: полное общее образование

Составители:
Тренеры-преподаватели
МБУДО «Киреевская ДЮСШ»:
Герасимов М.М.
Терехин С.В.

Киреевск
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятиям лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Данная программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва,- разработанной П.В. Квашук и др. Программа допущена Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований в лыжном спорте.

Цель и задачи программы

Цель – многолетняя подготовка спортсменов с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 9 до 17 лет.

В настоящей программе выделено 3 этапа спортивной подготовки:

- **спортивно-оздоровительный (СОГ).** На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача;
- **этап начальной подготовки (ГНП).** На данный этап зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ этап подготовки;
- **учебно-тренировочный этап (УТГ).** Группы, занимающиеся на этом этапе, комплектуются из числа одаренных и способных к лыжному спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные требования по общей и специальной физической подготовке

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях;
- судейская практика.

Расписание занятий учебных групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.

Продолжительность тренировочного занятия и число занимающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Нормативы режима учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Этап подготовки	Год обучения	Максимальный объем уч. тр. работы (час/неделю)	Минимальная наполняемость учебных групп (человек)
Спортивно-оздоровительная	Весь период	6	15
Начальной подготовки	1	6	15
	2	9	15
Учебно-тренировочная	1	12	15
	2	12	12
	3	15	12
	4	18	10
	5	20	8

Направленность программы

Разработанная программа характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью.

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения.
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.
6. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты

СОГ

Стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

ГНП

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста показателей физической подготовленности; уровень освоения основ техники лыжных гонок. Выполнение нормативов по ОФП и СФП.

УТГ

Состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; выполнение нормативов по ОФП и СФП; высокие и стабильные спортивные результаты.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов.
- Открытые занятия.
- Соревнования

Годовой учебный план для групп СОГ

№	Содержание материала	Этапы	СОГ
		подготовки	
		Год обучения	1-2
		Мин. наполняемость	15
		Возраст (лет)	9-17
1.	Теоретическая подготовка	Часы	17
2.	Общая физическая подготовка		154
3.	Специальная физическая подготовка		55
4.	Техническая подготовка		32
5.	Тактическая подготовка		-
6.	Медицинское обследование		4
7.	Восстановительные мероприятия		-
8.	Судейская подготовка и практика		-
9.	Контрольные испытания		-
10.	Участие в спортивно - массовых мероприятиях		14
11.	Всего часов в месяц		24
12.	Всего часов в год		276

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Задачи и преимущественная направленность тренировки:
укрепление здоровья;

улучшение физического развития;

приобретение разносторонней физической подготовленности;

привитие стойкого интереса к занятиям спорта;

воспитание черт спортивного характера;

овладение основами техники передвижения на лыжах;

приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно - оздоровительных групп

№ п/п	Тема	Объем работы (ч)
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие История развития лыжного спорта Российские лыжники на Олимпийских играх.	2
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Питание, самоконтроль Оказание первой помощи при травмах	4
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним Лыжные мази, парафин	2
4	Основы техники способов передвижения на лыжах	5
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	1
6	Основные средства восстановления	1
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
Итого		17
Практическая подготовка		
1	Общая и специальная физическая подготовка	209
2	Техническая подготовка	32
3	Контрольные упражнения	-
4	Углубленное медицинское обследование	4
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	14
Итого		276

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1 Теоретическая подготовка

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

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

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

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

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

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов движения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности 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). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

**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 вперед**
 - 3.1 *Движение рук начинается:* а) с плечевого сустава;
б) с локтевого сустава; в) с запястья.
 - 3.2 *Напряженность рук:* а) руки расслаблены; б) руки напряжены;
в) руки расслаблены в конце выноса вперед.
 - 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 вперед 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:* 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 вперед; б) вперед и наружу;
в) вперед 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 указательными 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

б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

1. **Применяется на 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 уровне канты; б) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
5. **Давление на лыжи:** а) равномерное; б) неравномерное.
6. **Неравномерность давления на лыжи:** а) происходит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) происходит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
7. **Неравномерность в кантовании лыж:** а) происходит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) происходит 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 вперед; б) не подаются вперед.
10. **Положение рук:** а) согнуты в локтях на уровне пояса; б) поднимаются выше головы; в) отведены назад.
11. **Кольца лыжных палок:** а) вынесены вперед; б) отведены назад; в) отведены в сторону.
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 меняется** (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи): а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутом склоне.
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) распределяется равномерно на обеих лыжах.
5. **Лыжи при отталкивании ставятся:** 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) отклонена вперед; в) отклонена назад.
8. **В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:** а) согнута; б) выпрямлена.
9. **Внешняя лыжа приставлена 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) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

II 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, 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.

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 техники спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

3. Практические рекомендации по организации физической 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 учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической

подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

При оценке контрольных упражнений рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-бальной системе. Так 3 балла получает тот, кто улучшил свой результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метании предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла – если предыдущий результат не изменился, один балл – если результат показан хуже предыдущего.

Годовой учебный план для групп НП

№	Содержание материала	Этапы подготовки	Группы НП	
		Год обучения	1	2
		Мин. наполняемость	15	15
		Возраст (лет)	10 -11	11-12
1.	Теоретическая подготовка	Часы	17	20
2.	Общая физическая подготовка		154	235
3.	Специальная физическая подготовка		55	90
4.	Техническая подготовка		32	45
5.	Тактическая подготовка		-	-
6.	Медицинское обследование		4	4
7.	Восстановительные мероприятия		-	-
8.	Судейская подготовка и практика		-	-
9.	Контрольные испытания		-	-
10.	Участие в спортивно - массовых		14	20
11.	Всего часов в месяц		24	36
12.	Всего часов в год		276	414

ЭТАП 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;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Тематический учебный план для групп НП-1

№ п/п	Тема	Год обучения
		1-й
<i>Теоретическая подготовка</i>		
1	Вводное занятие Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта Лыжный спорт в России	3
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях Лыжный инвентарь, мази одежда и обувь	6
3	Краткая характеристика лыжных ходов Соревнования по лыжным гонкам	3
4	Краткая характеристика лыжных ходов Соревнования по лыжным гонкам	5
Итого		17
<i>Практическая подготовка</i>		
1	Общая физическая подготовка	154
2	Специальная физическая подготовка	55
3	Техническая подготовка	32
4	Контрольные упражнения и соревнования	14
5	Углубленное медицинское обследование	4
Итого		276

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

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. 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 лыжами 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 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 тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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

Значение правильной техники 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 двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

II 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 силовой 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 двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных

падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство основными элементами конькового хода.

4. 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.

Тематический учебный план для групп НП-2

№ п/п	Тема	Год обучения
		2-й
Теоретическая подготовка		
1	Вводное занятие Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта Лыжный спорт в России	3
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях Лыжный инвентарь, мази одежда и обувь	3
3	Краткая характеристика лыжных ходов Соревнования по лыжным гонкам	4
4	Краткая характеристика лыжных ходов Соревнования по лыжным гонкам	10
Итого		20
Практическая подготовка		
1	Общая физическая подготовка	235
2	Специальная физическая подготовка	90
3	Техническая подготовка	45
4	Контрольные упражнения и соревнования	20
5	Углубленное медицинское обследование	4
Итого		414

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

I 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. 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 лыжами 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 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 тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

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

Значение правильной техники 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 двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

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

II 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 силовой 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 двухшажным 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 «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство основными элементами конькового хода.

4. 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.

Годовой учебный план по лыжным гонкам для групп УТ

№	Содержание материала	Этапы подготовки	Группы УТ				
		Год обучения	1	2	3	4	5
		Миним. наполняем.	15	12	10	10	8
		Возраст (лет)	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
1.	Теоретическая подготовка	Часы	25	25	25	30	40
2.	Общая физическая подготовка		297	297	315	360	380

3.	Специальная физическая подготовка		ПО	ПО	165	243	265
4.	Техническая подготовка		50	50	75	60	70
5.	Тактическая подготовка		-	-	-	-	-
6.	Медицинское обследование		8	8	8	8	10
7.	Восстановительные мероприятия		20	20	30	35	50
8.	Судейская подготовка и практика		-	-	12	12	15
9.	Контрольные испытания		12	12	20	20	20
10.	Участие в спортивно - массовых		30	30	40	60	70
11.	Всего часов в месяц		42	42	60	72	80
12.	Всего часов в год		552	52	690	828	920

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-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.

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.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

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

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

Контрольные упражнения	юноши	девушки
	г о д о б у ч е н и я	
	1-й	1-й
Бег 60 м, с	–	10,8
Бег 100 м, с	15,3	–
Прыжок в длину с места, см	190	167
Бег 800 м, мин, с	–	3,35
Бег 1000 м, мин, с	3,45	–
Кросс 2 км, мин, с	–	–
Кросс 3 км, мин, с	–	–
Лыжи, классический стиль 3 км, мин, с	–	15,20
Лыжи, классический стиль 5 км, мин, с	21,00	24,00
Лыжи, классический стиль 10 км, мин, с	44,00	
Лыжи, свободный стиль 3 км, мин, с	–	14,30
Лыжи, свободный стиль 5 км, мин, с	20,00	23,30
Лыжи, свободный стиль 10 км, мин, с	42,00	–

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка на этапе спортивной специализации

№ п/п	Тема	Год обучения
		1-й
1	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3
2	Спорт и здоровье	5
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	6
4	Основы техники лыжных ходов	8
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	3
	итого	25

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

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, 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.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 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.

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.

1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Учащиеся 2-го года обучения на УТГ 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 2-го года обучения на УТГ

Контрольные упражнения	юноши	девушки
	г о д о б у ч е н и я	
	2-й	2-й
Бег 60 м, с	–	10,4
Бег 100 м, с	14,6	–
Прыжок в длину с места, см	203	180
Бег 800 м, мин, с	–	3,20
Бег 1000 м, мин, с	3,25	–
Кросс 2 км, мин, с	–	9,50
Кросс 3 км, мин, с	12,00	–
Лыжи, классический стиль 3 км, мин, с	–	13,50
Лыжи, классический стиль 5 км, мин, с	19,00	22,00
Лыжи, классический стиль 10 км, мин, с	40,30	
Лыжи, свободный стиль 3 км, мин, с	–	13,00
Лыжи, свободный стиль 5 км, мин, с	18,00	21,00
Лыжи, свободный стиль 10 км, мин, с	39,00	–

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка на этапе спортивной специализации

№ п/п	Тема	Год обучения
		2-й
1	Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ	3
2	Спорт и здоровье	5
3	Лыжный инвентарь, мази и парафины	6
4	Основы техники лыжных ходов	8
5	Правила соревнований по лыжным гонкам	3
	итого	25

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

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, 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.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП. 3-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.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ 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.

Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 3-го года обучения в УТГ

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	18	18	20	21	20	20	16	233
Тренировок	18	22	30	30	20	18	18	20	24	20	20	16	256
Бег, ходьба I зона, км	40	80	110	140	80	50	30	25	30	30	10	80	705
Бег II зона, км	35	40	50	60	60	80	62	20					472
III зона, км	5	10	10	15	20	10	4						74
IV зона, км	3	6	7	10	4	4							34
Имитация прыжки, км	2	6	8	10	8	6	10						50
ВСЕГО	85	142	185	235	172	150	105	45	40	40	30	105	1334
Лыжероллеры I зона, км	30	60	70	90	50	20	30						350
II зона, км	30	32	60	60	70	70	60						382
III зона, км	5	5	10	10	15	10	5						60
IV зона, км				5	3								8
ВСЕГО	65	97	140	165	138	100	95						800
Лыжи													

I зона, км							40	65	130	70	75		380
II зона, км							40	170	170	154	ПО		644
III зона, км								28	45	50	53		176
IV зона, км								12	25	16	12		65
ВСЕГО							80	275	370	290	250		1265
Общий объем	150	239	325	400	310	250	280	320	410	330	280	105	3339
Спортивные игры, ч	15	20	20	15	12	8	5	5	5	5	5	20	135

3. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

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

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

Контрольные упражнения	юноши	девушки
	г о д о б у ч е н и я	
	3-й	3-й
Бег 60 м, с	—	10,0
Бег 100 м, с	14,1	—
Прыжок в длину с места, см	216	191
Бег 800 м, мин, с	—	3,05
Бег 1000 м, мин, с	3,00	—
Кросс 2 км, мин, с	—	9,15
Кросс 3 км, мин, с	11,20	—
Лыжи, классический стиль 3 км, мин, с	—	12,10
Лыжи, классический стиль 5 км, мин, с	17,30	20,30
Лыжи, классический стиль 10 км, мин, с	37,20	—
Лыжи, свободный стиль 3 км, мин, с	—	11,20
Лыжи, свободный стиль 5 км, мин, с	17,00	19,20
Лыжи, свободный стиль 10 км, мин, с	35,00	—

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тематический план теоретической подготовки

на этапе углубленной подготовки

№ п/п	Тема	Год обучения
		3-й
1	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	3
2	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	9
3	Основы техники лыжных ходов	6
4	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	7
Итого		25

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

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.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4-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.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ 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.

**Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле
подготовки
лыжников-гонщиков 4-го года обучения в УТГ**

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	18	18	22	22	20	20	22	22	22	22	20	16	244
Тренировок	18	22	30	30	20	20	22	22	26	22	20	16	268
Бег, ходьба I зона, км	30	50	90	120	60	40	40	25	20	15	10	75	575
Бег II зона, км	40	58	70	80	85	80	62	25	30	25	20	35	610
III зона, км	5	12	12	15	17	10	5						76
IV зона, км	3	8	8	8	5	4							36
Имитация прыжки, км	3	7	11	12	10	8	10						61
ВСЕГО	81	135	191	235	177	142	117	50	50	40	30	110	1358
Лыжероллеры I зона, км	40	80	80	100	60	56	50						466
II зона, км	35	40	70	70	80	70	50						415
III зона, км	5	8	8	15	20	10	10						76
IV зона, км				5	5	5	5						20
ВСЕГО	80	128	158	190	165	141	115						977
Лыжи I зона, км							50	85	130	100	95		460
II зона, км							50	195	182	159	120		706
III зона, км								35	55	60	68		218
IV зона, км								17	30	20	14		81
ВСЕГО							100	332	397	339	297		1465
Общий объем	161	263	349	425	342	283	332	382	447	379	327	110	3800
Спортивные игры, ч	15	16	20	18	14	10	10	8	7	5	8	19	150

3. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

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

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 4-го года обучения в УТГ

Контрольные упражнения	юноши	девушки
	г о д о б у ч е н и я	
	4-й	4-й
Бег 60 м, с	–	9,50
Бег 100 м, с	13,5	–
Прыжок в длину с места, см	228	200
Бег 800 м, мин, с	–	2,50
Бег 1000 м, мин, с	2,54	–
Кросс 2 км, мин, с	–	8,45
Кросс 3 км, мин, с	10,45	–
Лыжи, классический стиль 3 км, мин, с	–	11,10
Лыжи, классический стиль 5 км, мин, с	16,40	19,00
Лыжи, классический стиль 10 км, мин, с	35,00	–
Лыжи, свободный стиль 3 км, мин, с	–	10,30
Лыжи, свободный стиль 5 км, мин, с	16,10	18,10
Лыжи, свободный стиль 10 км, мин, с	33,00	–

4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки

№ п/п	Тема	Год обучения
		4-й
1	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	4
2	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	10
3	Основы техники лыжных ходов	7
4	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	9
Итого		30

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

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.

УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 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.

1. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

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

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

Контрольные упражнения	юноши	девушки
	г о д о б у ч е н и я	
	5-й	5-й
Бег 60 м, с	–	9,0
Бег 100 м, с	13,2	–
Прыжок в длину с места, см	240	208
Бег 800 м, мин, с	–	2,40
Бег 1000 м, мин, с	2,50	–
Кросс 2 км, мин, с	–	8,20
Кросс 3 км, мин, с	10,20	–
Лыжи, классический стиль 3 км, мин, с	–	10,50
Лыжи, классический стиль 5 км, мин, с	16,00	18,00
Лыжи, классический стиль 10 км, мин, с	33,10	–
Лыжи, свободный стиль 3 км, мин, с	–	10,00
Лыжи, свободный стиль 5 км, мин, с	15,10	7,30
Лыжи, свободный стиль 10 км, мин, с	31,30	–

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ 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.

Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 5-го года обучения в УТГ

Средства подготовки	Подготовительный период								Соревновательный период				Всего за год
	Месяцы года												
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	
Тренировочных дней	19	22	26	26	24	22	22	24	26	22	22	17	272
Тренировок	19	26	34	34	24	22	22	24	30	22	22	17	296
Бег, ходьба I зона, км	30	50	80	120	60	40	30	20	15	10	10	85	550
Бег II зона, км	50	63	80	90	89	90	62	30	35	30	30	36	685
III зона, км	5	10	15	20	20	10	10						90
IV зона, км	4	8	8	10	6	5							41
Имитация прыжки, км	4	10	14	14	13	10	12						77
ВСЕГО	93	141	197	254	188	155	114	50	50	40	40	121	1443
Лыжероллеры I зона, км	40	100	100	110	70	66	50						536
II зона, км	40	50	80	80	90	100	70						510

III зона, км	5	10	15	20	25	13	10						98
IV зона, км				6	4	5	7						22
ВСЕГО	85	160	195	216	189	184	137						1166
Лыжи													
I зона, км							65	120	155	130	115		585
II зона, км							60	210	207	169	120		766
III зона, км								40	60	68	80		248
IV зона, км								22	34	22	14		92
ВСЕГО							125	392	456	389	329		1691
Общий объем	178	301	392	470	377	339	376	442	506	429	369	121	4300
Спортивные игры, ч	18	18	20	18	14	12	10	8	7	5	5	20	155

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тематический план теоретической подготовки на этапе углубленной подготовки

№ п/п	Тема	Год обучения
		5-й
1	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	4
2	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	10
3	Основы техники лыжных ходов	7
4	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	9
Итого		30

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

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.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт 1977
3. *Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева 2-е изд.* – М.: Медицина 1991
4. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б., Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988*
5. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989
6. *Лыжный спорт / под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И.Сергеева.* – М.: Физкультура и спорт, 1989
7. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт – М.: Высшая школа 1979
8. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986
9. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровье, 1990
10. *Основы управления подготовкой юных спортсменов / под. общ. ред. М.Я. Набатниковой.* – М.: Физкультура и спорт, 1982
11. *Поварницин А.Л.* Волевая подготовка лыжника-гонщика . – М.: Физкультура и спорт, 1976
12. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника . – М.: Физкультура и спорт, 1999
13. *Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова , В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина.* – М.: Издательство «СААМ» 1995
14. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980