

**СОГБОУ «Вяземская школа – интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»**

ПРИНЯТО Педагогическим советом Протокол №1 от «30» августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № 120 от «01» сентября 2022 г.
---	--

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: начальный
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Тихонов С. В., тренер - преподаватель

2022 г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
3. СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28
4. Рабочая программа воспитания СОГБОУ «Вяземская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»
5. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации
6. Программа по виду спорта «Лыжные гонки»

Эффективность работы во многом зависит от программы. В программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основными целями показателя программы требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение знаниями теории лыжного спорта и применение их на практике;
- успешное выступление в соревнованиях.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

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.

Содержание программы.

Весь период обучения лыжным гонкам разделен на этапы:

1. Спортивно—оздоровительный этап (СОГ).

Группы на спортивно-оздоровительном этапе формируются как из вновь зачисляемых 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.

2. Этап начальной подготовки (НП).

На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом, имеющие 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, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

3. 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.

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.

Учебный год в учреждении начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Продолжительность учебного года составляет 35 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях учреждения. 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), 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.

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 – трех академических часов.

Основными формами занятий 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.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной, устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается уменьшение недельной нагрузки, но не более чем на два часа в неделю.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. При комплектовании учебных групп возраст учащихся не должен превышать более трех лет и разница в уровне спортивной подготовленности более двух разрядов.

Группы начальной подготовки первого года обучения комплектуются из всех желающих заниматься избранным видом спорта, выполнивших приемные контрольные нормативы по общефизической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний. Группы начальной подготовки второго (третьего) года обучения комплектуются из учащихся прошедших спортивную подготовку не менее одного года обучения и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Численный состав группы начальной подготовки второго (третьего) года обучения должен составлять не менее 80% от минимального из учащихся выполнивших данные требования. Критериями оценки деятельности тренеров-преподавателей на данном этапе подготовки являются:

1. Стабильность состава обучающихся (не менее 70% на конец учебного года от численного состава на начало учебного года), посещаемость ими тренировочных занятий (не менее 70% от зачисленных в группу), уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта.

2. Динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

По состоянию на 1 сентября текущего учебного года проводится предварительное комплектование учебных групп на новый учебный год для годового расчета учебных часов и составления учебного плана. Предварительное комплектование составляется на основании представления тренерами-преподавателями бланков соответствующей формы, в которых отражаются выполнение учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

При комплектовании учебных групп необходимо руководствоваться возрастом учащихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год - количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

На основании учебного плана составляются графики учебного процесса. Общее количество часов, отводимых на каждый вид занятия в графике, распределяется по месяцам. Кроме того, необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки лыжников по годам обучения .

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.

Переходный период

Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле.

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.

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 неделе (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.

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	10	6	Выполнение нормативов ОФП
ГНП	До 1 года	8-9	10	6	Выполнение нормативов ОФП
	Свыше 1 года	9-11	10	6	

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	10	1x1 час. = 1 час.	35	Выполнение нормативов ОФП, СФП
Начальной подготовки	1	8-9	10	5x1 час. = 5 час	175	
	2	9-10	10	5x1 час.=5 час.	175	
	3	10-11	10	5x1 час.=5 час.	175	

**Учебный план
на 34 недели учебно-тренировочных занятий**

		СОГ, ГНП	
		До 1 года	Свыше 1 года
1.	Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия*	56	56
2.	Специальная физическая подготовка	119	119
4.	Теоретическая подготовка	17	17
5.	Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях	11	11
6.	Инструкторская и	-	-

	судейская практика		
7.	Медицинское обследование	3	3
8.	Восстановительные мероприятия	-	-
Общее количество, ч		206	206
Количество в неделю, ч		6	6

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.

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 годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового 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 годового 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 тренировок:

- 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.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Теоретическая подготовка

№ 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	5	5
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	5	5
4.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена гонкам	4	4
Итого		17	17
2. Практическая подготовка			
1.	Общая физическая подготовка	56	56
2.	Специальная физическая подготовка	81	81
3.	Техническая подготовка	38	38
4.	Контрольные упражнения и соревнования	11	11
5.	Медицинское обследование	3	3
Итого		206	206

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 12 лет) 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 1-5 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	01.09
2	Медицинское обследование	1	01.09
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	02.09
4	Краткие исторические сведения о	1	02.09

	возникновении лыж и лыжного спорта.		
5	Инвентарь, мази, одежда, обувь	1	06.09
6	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	06.09
7	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	08.09
8	Лыжный спорт в России.	1	08.09
9	Обучить комплексу общеразвивающих упражнений	1	09.09
10	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	09.09
11	Обучить бегу с равномерной и переменной интенсивностью	1	13.09
12	Спортивные игры / футбол	1	13.09
13	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	1	15.09
14	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	1	15.09
15	Спортивные игры / баскетбол	1	16.09
16	Подвижные игры	1	16.09
17	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	1	20.09
18	Эстафеты и прыжковые упражнения	1	20.09
19	Обучить упражнениям для развития скоростных и силовых качеств	1	22.09
20	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	1	22.09
21	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2	23.09
22	Развитие быстроты и координации	2	27.09
23	Развитие быстроты и координации	1	29.09
24	Обучить циклическим упражнениям для выносливости	1	29.09
25	Кроссовая подготовка, ходьба.	1	30.09
26	Развитие выносливости /циклические упражнения	1	30.09
27	Развитие выносливости /циклические упражнения	2	04.10
28	Кроссовая подготовка, ходьба.	2	06.10
29	Имитация лыжных ходов	2	07.10
30	Кроссовая подготовка, ходьба.	2	11.10
31	Передвижение на лыжероллерах	2	13.10
32	Развитие быстроты и координации	2	14.10
33	Имитация лыжных ходов	2	18.10
34	Передвижение на лыжероллерах	2	20.10
35	Кроссовая подготовка, ходьба.	2	21.10
36	Подвижные игры	2	25.10
37	Передвижение на лыжероллерах	4	27.10 28.10
38	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	08.11
39	Обучить комплексу специальных упражнений	1	08.11

	для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса		
40	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2	10.11
41	Комплексы спец .упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	11.11
42	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной мест.	6	15.11 17.11 18.11
43	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2	22.11
44	Комплексы спец .упражнения. для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2	24.11
45	Подвижные игры	2	25.11
46	Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	2	29.11
47	Обучить специальным упражнениям на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работе рук и ног.	2	01.12
48	Спец .упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.	2	02.12
49	Подвижные игры	1	06.12
50	Развитие выносливости /циклические упражнения	1	06.12
51	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	4	08.12 09.12
52	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках	6	13.12 15.12 16.12
53	Подготовка к соревнованиям	2	20.12
54	Соревнование	4	22.12 23.12
55	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	10.01
56	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	10.01
57	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1	12.01
58	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1	12.01
59	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	1	13.01

60	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	1	13.01
61	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	4	17.01 19.01
62	Подготовка к соревнованиям	2	20.01
63	Подвижные игры	2	24.01
64	Обучение основным элементам конькового хода	4	26.01 27.01
65	Спец .упражнения на развитие волевых качеств.	2	31.01
66	Обучение основным элементам конькового хода	4	02.02 03.02
67	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	2	07.02
68	Обучение основным элементам конькового хода	4	09.02 10.02
69	Совершенствование техники лыжных ходов	6	14.02 16.02 17.02
70	Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	2	21.02
71	Подготовка к соревнованиям	1	24.02
72	Соревнование	1	24.02
73	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	6	28.02 02.03 03.03
74	Подвижные игры	2	07.03
75	Совершенствование техники классических лыжных ходов	4	09.03 10.03
76	Совершенствование техники конькового хода	4	14.03 16.03
77	Подготовка к соревнованиям	1	17.03
78	Соревнования	1	17.03
79	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	28.03
80	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	28.03
81	Подвижные игры	2	30.03
82	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств	2	31.03
83	Подвижные игры	2	04.04
84	Бег с равномерной и переменной интенсивностью	2	06.04
85	Подвижные игры	2	07.04
86	Обучить комплексу специальным упражнениям для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2	11.04
87	Комплексы спец .упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	4	13.04 14.04
88	Развитие быстроты и координации	2	18.04

89	Передвижение на лыжероллерах	4	20.04 21.04
90	Спортивные игры / футбол	2	25.04
91	Передвижение на лыжероллерах	4	27.04 28.04
92	Кроссовая подготовка, ходьба	2	02.05
93	Передвижение на лыжероллерах	4	04.05 05.05
94	Кроссовая подготовка, ходьба	2	11.05
95	Спортивные игры / футбол	2	12.05
96	Передвижение на лыжероллерах	4	16.05 18.05
97	Подготовка к соревнованиям	1	19.05
98	Соревнование	1	19.05
99	Медицинское обследование	1	23.05
100	Комплекс общеразвивающих упражнений	1	23.05
101	Сдача переводных нормативов	2	25.05
102	Передвижение на лыжероллерах	2	26.05
103	Сдача переводных нормативов	2	30.05

Примечание: В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры.

Планируемые результаты

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 прогнозируемому результату учебных программ по видам спорта в спортивной школе.

ЗАДАЧИ:

- 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.

Организация приёма контрольно-переводных нормативов.

Приём контрольно-переводных нормативов проводится в спортивной школе один раз в году в конце учебного года (апрель-май).

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».

В аттестационную комиссию входят представители администрации, старшие тренеры-преподаватели и тренеры-преподаватели.

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					

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					

Учебно-методическое сопровождение

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. 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 тренировки.

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 годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового 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 до 10 лет и после 14 лет; анаэробные гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-лактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового 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.

Примерная схема признаков утомления в процессе учебно-тренировочного занятия

№ п/п	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
1.	<i>Окраска кожи</i>	<i>Небольшое покраснение</i>	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	<i>Потливость</i>	<i>Небольшая</i>	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	<i>Дыхание</i>	<i>Учащённое (до 20-26 дыханий в мин.) - на равнине и до 36 - на подъёме</i>	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.	<i>Движение</i>	<i>Бодрая походка</i>	Неуверенный шаг, лёгкие покачивания, отставания в марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
5.	<i>Общий вид</i>	<i>Обычный</i>	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Измощённое выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот-вот упадёт»)
6.	<i>Внимание</i>	<i>Хорошее, безошибочное выполнение указаний</i>	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
7.	<i>Самочувствие</i>	<i>Никаких жалоб, кроме чувства лёгкой усталости</i>	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
8.	<i>Пульс, уд/мин</i>	<i>110 - 150</i>	160 – 180	180 – 200 и более

Учебно-методическое обеспечение

П.В.Квашук, Н.Н.Кленин. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004

Г.П.Марков. Справочник: лыжные гонки. М.: ФиС,1985

Комитет по физической культуре и спорту при совете министров СССР. Лыжное двоеборье. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: 1984

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - IV классов общеобразовательной школы. 1992

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IV - IX классов общеобразовательной школы. 1992

В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания учащихся IX - XI классов общеобразовательной школы. 1992

И.Ф.Зоркин. Таблица оценки результатов в лыжных гонках. Москва, 1959

В.Ф.Пономарев. Мой друг – бег. Киров: Волго-вятское издательство, 1988
В.М.Маракуев, М.Н.Сильвестрова. Таблицы оценки результатов соревнований по лыжным гонкам. Москва, 1969
К.Н.Спирidonов. Таблицы эквивалентных результатов в лыжных гонках. М.: ФиС, 1986
В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995
Е.Н.Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И.Туркунов. Программы. Физическое воспитание
Периодический журнал Физкультура в школе за 2007 год.