

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №13»

**Рабочая программа курса дополнительного образования
Физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»
(для детей с 7 до 17 лет)**

Продолжительность программы: 1 год

Разработано: Полонская Жанна Викторовна

г. Петрозаводск

2022 г.

1. Пояснительная записка

Данная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.04.1999г. Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Р.Ф. от 07.03.1995г. №233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

Данная программа составлена с учетом особенностей занятий в общеобразовательной школе и имеющихся условий для тренировок.

Программный материал предполагает решение следующих основных целей и задач:

Цели:

1. Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков.
2. Воспитание потребности для занятия спортом.
3. Подготовка спортсменов разрядников.

Задачи:

- Приобщение подростков к здоровому образу жизни.
- Формирование и закрепление потребностей в систематических занятиях спортом.
- Развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка.

Программа разработана для возрастной группы 7-17 лет. Вид группы и ее состав - постоянный. К занятиям лыжным спортом допускаются все дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Программа предусматривает примерно 72 часов в год при шестичасовой нагрузке в неделю, продолжительностью 45 минут. Периодичность занятий - 2 раза в неделю. Начало занятий с середины августа. Тренировочные планы делятся на развивающий цикл и цикл контроля и восстановления.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса.

В ходе тренировок учащиеся должны:

1. Успешно выполнить контрольные нормативы.
2. Уметь передвигаться классическими ходами и коньковым ходом.
3. Знать и уметь применять лыжные мази и парафины.
4. Знать известных лыжников их достижения.
5. Уметь оказывать первую помощь при обморожениях и потертостях.
6. Участвовать в соревнованиях

1. Примерный учебный план на 36 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (ч)

№	Вид подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В ходе занятий
2	Практическая подготовка	В ходе занятий
2.1	Общая физическая подготовка	В ходе занятий
2.2	Специальная физическая подготовка	В ходе занятий
2.3	Техническая подготовка	В ходе занятий
2.4	Участие в соревнованиях	В ходе занятий
2.5	Контрольные тренировки, нормативы	В ходе занятий
	Медицинское обследование	Вне сетки часов
	Всего часов:	72

2. Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Лыжный инвентарь, мази и парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

4. Основы техники лыжных ходов.

Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

Практическая подготовка.

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 технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуюлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

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

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать 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.

Контрольные упражнения и соревнования

Учащиеся в течение сезона должны принять участие в 10-15 стартах на дистанциях 2-10 км.

Контрольные упражнения	Юноши		Девушки	
	Возраст			
	14-15	16-17	14-15	16-17
Бег 60 м; с	-	-	10.0	9.5
Бег 100 м; с	14.1	13.5	-	-
Прыжок в длину с места, см	216	228	191	200
Бег 800 м; мин, с	-	-	3.0 5	2.50
Бег 1000 м; мин, с	3.00	2.54	-	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-	9.15	8.45
Кросс 3 км; мин, с	11.20	10.45	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	12.10	11.10
5 км; мин, с	17.30	16.40	20.30	19.00
10 км; мин, с	37.20	35.00	-	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	11.20	10.30
5 км; мин, с	17.00	16.10	19.20	18.10
10 км; мин.с	35.00	33.00	-	-

3. Воспитательная работа.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

В практике часто отдают предпочтение некоторым излюбленным методам, руководствуясь в первую очередь личными педагогическими знаниями и мастерством. Однако было бы неправильно из этого делать выводы об исключительной ценности отдельных методов воспитания. Ни один отдельный метод, какого бы рода он ни был,

вообще нельзя назвать хорошим или дурным, если он рассматривается изолированно от других методов (А.С. Макаренко).

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

В воспитательной работе еще нередко преобладают порицания. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсменов положительный отклик. Они чувствуют себя «утвержденными» в своей установке и в поведении, это стимулирует их к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям и остальных членов коллектива. Однако поспешная или неоправданная похвала недопустима.

Она воспринимается спортсменами, помимо всего прочего, как неумение тренера правильно оценивать воспитательную ситуацию.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Отсюда ясно, что в этой группе воспитательных методов доминирующее место принадлежит сообщению и усвоению важного в воспитательном отношении образовательного материала. В единстве с развитием способностей и навыков, а также с

накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод - поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

4. Методическое обеспечение программы

Высокий уровень эффективности работы спортивной секции «Лыжные гонки» может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса.

В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтролю и врачебному контролю, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта. Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной

части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся тренировки в тренажерном зале, беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс - походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

5. Средства подготовки лыжников-гонщиков

В процессе многолетней подготовки лыжника для развития волевых и физических качеств, обучения технике и тактике, повышения уровня функциональной подготовки применяется необычайно широкий круг различных упражнений. Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

В лыжных гонках при подборе упражнений необходимо учитывать больший или меньший перенос навыков и качеств с различных применяемых упражнений на способы передвижения на лыжах.

Все физические упражнения, применяемые в подготовке лыжников, принято делить на следующие основные группы:

1. Упражнения основного вида лыжного спорта - лыжных гонок, избранных как предмет специализации. В эту группу входят все способы передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, подъемы, повороты и т.д.). Все эти упражнения выполняются в различных вариантах и разнообразными методами.

2. Общеразвивающие упражнения, подразделяющиеся, в свою очередь, на две подгруппы: а) общеразвивающие подготовительные; б) упражнения из других видов спорта.

В первую подгруппу включаются разнообразные упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, подсобные предметы - отягощения, ядра и др.). Сюда же включаются упражнения с сопротивлением партнеров и упругих предметов (амортизаторы резиновые, пружинные и т.п.). Наиболее широко общеразвивающие упражнения применяются в тренировке лыжников, а также новичков и лыжников низших разрядов. Во вторую подгруппу входят упражнения из других видов спорта, (легкой атлетики, гребли, спортивных игр, плавания и др.). Эти упражнения применяются в основном в бесснежное время года для развития физических качеств, необходимых лыжнику. Упражнения подбираются так, чтобы наблюдался наибольший положительный перенос физических качеств с применяемого вида на основной вид - лыжные гонки. Так, для развития выносливости применяется кроссовый бег по пересеченной местности; для развития силовой выносливости - длительная гребля; для развития ловкости, координации движений и быстроты - спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол) и т.д.

3. Специальные упражнения также разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости

от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений увеличиваются, и они способствуют развитию специальных качеств.

Общеразвивающие упражнения особенно важно подбирать в соответствии с особенностями избранного вида - лыжных гонок. В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).
3. Гребля (байдарочная, народная, академическая).
4. Плавание на средние и длинные дистанции.
5. Езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др. Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

Упражнение для развития силы:

1. Упражнения с отягощением собственным весом: а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях; б) подтягивание на перекладине и кольцах; в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой); г) лазание по канату без помощи ног; д) приседание на одной и двух ногах; е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке - в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.
2. С внешними отягощениями (штанга, гири, гантели, набивные мячи, камни и другие подсобные предметы): а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях; б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т.п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников и уровня развития силы отдельных групп мышц (для ликвидации недостатков в развитии у каждого лыжника индивидуально).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Элементы акробатики.
3. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
4. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости:

1. Маховые и пружинистые с увеличивающейся амплитудой (для рук, ног и туловища).
2. То же с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, лучше их выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Особое внимание развитию гибкости следует уделять в подростковом возрасте, примерно с 11- до 14-летнего возраста, она в это время развивается легче всего.

Упражнения для развития равновесия:

1. Маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре.
2. То же на повышенной опоре.
3. То же на неустойчивой (качающейся) опоре.
4. Ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор.
5. Специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

В большом объеме применяются также специальные упражнения на развитие этого качества и совершенствование функций вестибулярного аппарата: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; кружение и повороты головы (2 движения в 1 с), быстрые движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с); повороты на 180 и 360° на месте и в движении; наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, то же многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются разного ряда тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) как развивающие равновесие, так и укрепляющие суставы.

Для развития скоростно-силовых качеств применяются различные прыжки «прыжковые упражнения - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, выпрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т.п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15

повторений), но никогда не бывает большой и предельной. Все упражнения выполняются в динамическом характере - с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии и скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений. Данные упражнения применяются в подготовительный период (октябрь, ноябрь).

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнения могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц.

В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах. Передвижение на лыжах в летнее время по заменителям снега широкого распространения не получило

Для развития физических качеств и повышения работоспособности спортсмены всех специальностей частично используют упражнения и смежных видов лыжного спорта: гонщики - упражнения слаломистов и прыгунов с трамплина, и наоборот.

Таким образом, в подготовке лыжников-гонщиков для обучения и совершенствования техники способов передвижения и при развитии физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у новичков-подростков применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных

качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач). При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

7. Для реализации программы необходимы следующие средства:

1. Спортивный зал.
2. Лыжная трасса -2 км.
3. Лыжный инвентарь (комплект)-25шт.
4. Иные средства обучения (мячи баскетбольные-5шт.; мячи набивные-6 шт.; скакалки-10шт.; эспандер лыжника-6 шт.; гантели разборные-2шт.; штанга-1шт.;).

8. Планы тренировочных занятий:

1. Подготовительный период.

Повышение функциональных возможностей организма.

Август.

Развивающий цикл.

Тренировочные средства

1-2 неделя	СФП	Бег	ОРУ	Эспандер	Имитация шаговая	Имитация прыжковая	Кросс- поход	Контроль	Велосипед	Силовая игры	Спринговые игры
Пон.	+	+	+								
Вт.		+								+	
Ср.											
Чт.		+		+	+						
Пт.									+		
Сб.											
Воск.											

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	Бег, ОРУ на месте, СФП, упражнения на растяжку
Вт.	Бег, круговая тренировка на силу 10 упр. по 30 сек. 3 серии, заминка
Ср.	—
Чт.	Бег, шаговая имитация, эспандер 10x30сек, упражнения на растяжку

Пт.	Велосипед, упражнения на растяжку
Сб.	-
Воск.	-

Сентябрь.

Контрольная неделя.

Тренировочные средства

3 неделя	СФП	Бег	ОРУ	Эстандлер	Имитация шаговая	Имитация прыжковая	Кросс-поход	Контроль	Велосипед	Силовая	Спортивные игры
Пон.								+			
Вт.								+			+
Ср.											
Чт.								+			
Пт.									+		
Сб.											
Воск.											

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	Разминка, троеборие: спринт, бег Ю-1000м. Д-800м, подтягивание на перекладине (юноши высокая, низка).
Вт.	Разминка, поднятие туловища 30 сек, прыжок в длину с места, отжимание в упоре лежа, прыжки на скакалке 60 сек., спортивные игры.
Ср.	-
Чт.	Разминка, кросс Ю-3км., Д-2км.
Пт.	Велосипед
Сб.	-
Воск.	-

Сентябрь.

Развивающий цикл.

Тренировочные средства

4-6 неделя	СФП	Бег	ОРУ	Эспандер	Имитация шаговая	Имитация прыжковая	Кросс- поход	Контроль	Велосипед	Силовая	Спортивные игры
Пон.		+	+			+					
Вт.	+				+		+				
Ср.											
Чт.		+								+	+
Пт.				+			(+)		+		
Сб.											
Воск.											

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	Разминка-бег, прыжковая имитация 20-25разX50метров, ОРУ с набивными мячами, заминка.
Вт.	СФП, кросс-поход с шаговой имитацией без палок
Ср.	
Чт.	Бег, круговая 10упр. 3 круга по 30сек., спортивные игры.
Пт.	Эспандер 10X30сек, Велосипед или кросс-поход
Сб.	–
Воск.	–

Октябрь.

Контрольная неделя.

Тренировочные средства

7 неделя	СФП	Бег	ОРУ	Эспандер	Имитация шаговая	Имитация прыжковая	Кросс- поход	Контроль	Велосипед	Силовая	Спортивные игры
Пон.	+							+			
Вт.								+			+
Ср.											
Чт.				+				+			
Пт.											+
Сб.											
Воск.											

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	Разминка, бег Ю-1000м.Д-800м., подтягивание на перекладине (юноши высокая, низка). СФП
Вт.	Разминка, поднятие туловища 30 сек, прыжок в длину с места, отжимание в упоре лежа, прыжки на скакалке 60 сек.. спортивные игры
Ср.	
Чт.	Разминка, кросс Ю-3км., Д-2км, эспандер5X30сек.
Пт.	Спортивные игры.
Сб.	-
Воск.	-

Октябрь.

Развивающий цикл.

Тренировочные средства

8-10 недели	СФП	Бег	ОРУ	Эспандер	Имитация шаговая	Имитация прыжковая	Кросс- поход	Контроль	Велосипед	Силовая	Спортивные игры
Пон.	+	+		+							
Вт.		+			+					+	
Ср.											
Чт.	+	+				+					
Пт.							+				(+)
Сб.											
Воск.											

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	Бег 10X30сек, эспандер 5X1мин. СФП.
Вт.	Бег, шаговая имитация, круговая с эспандером 3-5 серий по 30 сек., упр. на растяжку
Ср.	–
Чт.	Бег, прыжковая имитация 25-30 50X100метров, СФП
Пт.	Кросс-поход или спортивные игры
Сб.	–
Воск.	Подготовка лыжной трассы к зимнему сезону.

Ноябрь .

Контрольная неделя.

Тренировочные средства

11 неделя	СФП	Бег	ОРУ	Эспандер	Имитация шаговая	Имитация прыжковая	Кросс- поход	Контроль	Велосипед	Силовая	Спринговые игры
Пон.	+							+			
Вт.								+			+
Ср.											
Чт.				+				+			
Пт.											+
Сб.											
Воск.											

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	Разминка, бег Ю-1000м.Д-800м., подтягивание на перекладине (юноши высокая, низка), СФП
Вт.	Разминка, поднятие туловища 30 сек, прыжок в длину с места, отжимание в упоре лежа, прыжки на скакалке 60 сек.. спортивные игры.
Ср.	
Чт.	Разминка, кросс Ю-3км., Д-2км, эспандер5X30сек.
Пт.	Спортивные игры.
Сб.	-
Воск.	-

Ноябрь.

Развивающий цикл.

Тренировочные средства

12-13 недели	СФП	Бег	ОРУ	Эспандер	Имитация шаговая	Имитация прыжковая	Кросс- поход	Контроль	Велосипед	Силовая	Спортивные игры
Пон.				+		+					
Вт.	+	+	+								
Ср.											
Чт.		+			+					+	
Пт.		+		+							
Сб.											
Воск.											

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	Разминка, прыжковая имитация 25-30X100м, эспандер 5X2мин, упр. на растяжка
Вт.	СФП, ОРУ в движении, бег- легкий темп.
Ср.	-
Чт.	Бег с шаговой имитацией, круговая тренировка с дополнительным весом 10 упр. 3 круга по 30 сек.
Пт.	Разминка, темповый бег, эспандер 5X2мин
Сб.	-
Воск.	-

1. Предсоревновательный период.

Переход к тренировкам на лыжах, совершенствование техники лыжных ходов и функциональных возможностей организма, участие в соревнованиях.

Конец ноября - начало декабрь.

Втягивающий цикл.

Тренировочные средства

14-15 недели	СФП	Бег	ОРУ	Эспандер	Классический ход	Свободный стиль	Лыжный поход	Контроль	Велосипед	Силовая	Спортивные игры
Пон.											
Вт.		+	+		+						
Ср.	+				(+)	+					
Чт.											
Пт.		+	+		(+)	+					
Сб.											
Воск.							+				

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	-
Вт.	Классический ход равномерное передвижение с палками и без палок, бег, ОРУ на месте
Ср.	СФП на лыжах, бег.
Чт.	-
Пт.	Равномерное передвижение на лыжах с палками и без палок, бег, ОРУ на месте
Сб.	Работы на трассе.
Воск.	Лыжный поход.

Декабрь.

Развивающий цикл.

Тренировочные средства

16-18 недели	СФП	Бег	ОРУ	Эспандер	Лыжи	Лыжный поход	Контроль	Велосипед	Силовая	Спортивные игры
Пон.										
Вт.		+			+					
Ср.					+				+	
Чт.										
Пт.			+		+					
Сб.					+					
Воск.										

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	–
Вт.	Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., ускорения на лыжах 5X60-90сек между ускорениями медленное передвижение на лыжа, бег.
Ср.	Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., силовая на лыжах.
Чт.	–
Пт.	Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., темповая на лыжах 15-30 мин. ОРУ
Сб.	Объемная тренировка на лыжах
Воск.	–

2. Соревновательный период.

Реализация проделанной работы в соревновательной практике

. совершенствование техники лыжных ходов

Январь-март

Развивающий цикл.

Тренировочные средства

19-30 недели	Техническая	Бег	ОРУ	Эспандер	Лыжи	Лыжный поход	Контроль	Велосипед	Слоговая	Спортивные игры
Пон.										
Вт.		+			+					
Ср.	+				+					
Чт.										
Пт.					+					
Сб.					+					
Воск.										

Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	–
Вт.	Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., повторная тренировка на лыжах 3X1-2 км между ускорениями медленное передвижение на лыжа, бег.
Ср.	Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., совершенствование техники передвижения на лыжах.
Чт.	–
Пт.	Разминка и заминка на лыжах по 20-30 мин., короткие ускорения на лыжах 10-15X15-30сек., бег.
Сб.	Объемная или подготовка к соревнованиям
Воск.	–

3. Переходный период.

Переход от соревновательной и интенсивной тренировочной деятельности к активному отдыху и эмоциональной разгрузке.

Апрель - май

Тренировочные средства

1-2 неделя	Бег	ОРУ	Подвижные игры	Кросс-поход	Велосипед	Силовая	Спортивные игры
Пон.							+
Вт.	+	+					
Ср.							
Чт.			+				
Пт.				(+)	+		
Сб.							
Воск.							

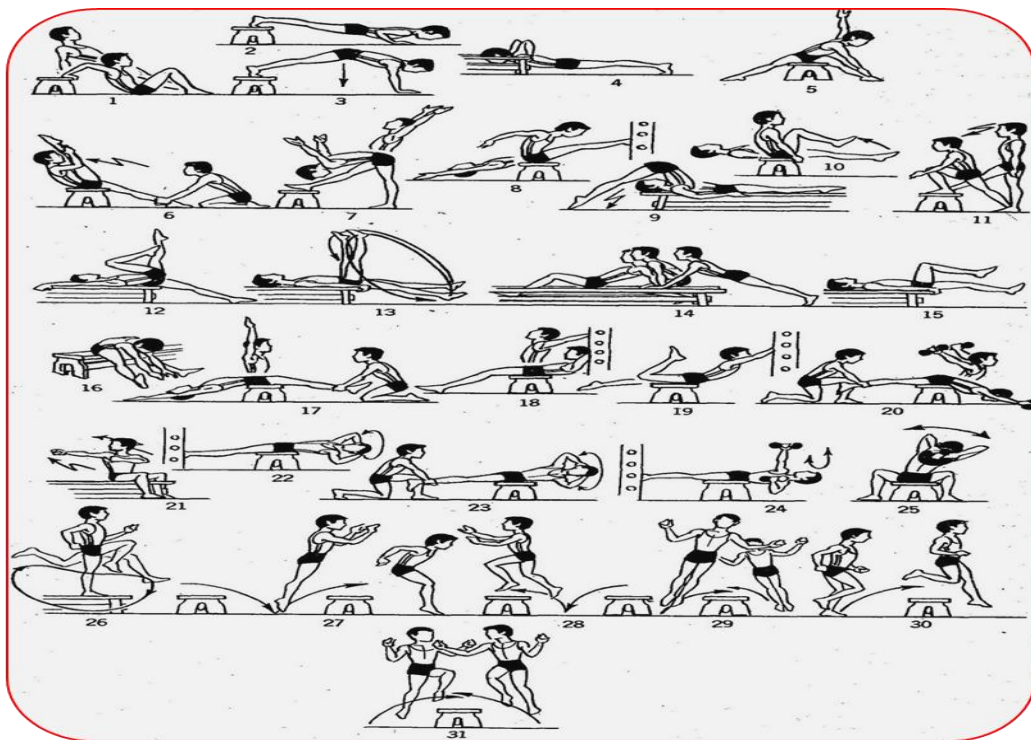
Дни недели.	Описание тренировки.
Пон.	Игра в баскетбол.
Вт.	Бег, ОРУ с набивными мячами
Ср.	-
Чт.	Игры и эстафеты
Пт.	Велосипед или кросс- поход
Сб.	-
Воск.	-

Литература:

1. П.В. Квашук, Н.Н. Кленин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
3. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдуюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004
4. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007
5. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
6. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
7. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007
8. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005
9. Б.Г. Чирва. Футбол. Методика совершенствования «техники» «ТВТ Дивизион» Москва, 2006
10. Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка биатлонистов Учебное пособие Ленинград, 1975
11. З. Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты лыжника (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
12. Железняк Ю.Д. 120 уроков по биатлону: Учеб. пособие для начинающих. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
13. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994

Комплекс упражнений без предметов с использованием скамейки:

Упражнения 1—4 применяются для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения 5—17 направлены на развитие мышц брюшного пресса, улучшение подвижности в тазобедренном суставе. Упражнения 18—25 увеличивают гибкость позвоночника, особенно в грудной части, улучшают подвижность грудной клетки, развивают силу мышц спины и боковые мышцы туловища. Некоторые из этих упражнений можно выполнять с отягощениями (гантели, легкие диски). Упражнения 26—31 применяются для развития прыгучести, силы мышц ног.



Упражнения для ног:

1. Выпады в сторону со штангой или гантелями 3 подхода по 15 повторений
2. Приседание с весом 3 подхода по 15 повторений
3. Румынская тяга 3 подхода по 15 повторений
4. Становая тяга 3 подхода по 15 повторений
5. Подъемы на икры 3 подхода по 15 повторений
6. Болгарские выпады с гантелями 3 подхода по 15 повторений

7. Ягодичный мостик с весом 3 подхода по 15 повторений

Упражнения с набивным мячом:

1. Вращения корпуса с мячом 3 подхода по 50 сек /10 сек отдых

Возьмите мяч в руки, присядьте с ним на корточки, правая нога на пятке, левая на согнутом колене, мяч у ног. Встаем и поворачиваем корпус в левую сторону, мяч поднимаем над головой влево, корпус слегка разворачиваем.

2. Отжимания с мячом 3 подхода по 50 сек /10 сек отдых

Две руки положите на мяч (мяч находится на уровне плеча), и выполняйте обычные отжимания.

3. Удар мячом 3 подхода по 50 сек /10 сек отдых

Возьмите мяч двумя руками перед собой, немного присядьте и со всей силой ударьте мячом об пол, немного приподнимитесь на носочки, втяните живот и напрягите мышцы ягодиц и поймайте мяч – это одно повторение.

4. Выпады с мячом 3 подхода по 50 сек /10 сек отдых

Возьмите мяч двумя руками, сделайте выпад вперед правой ногой и выпрямите руки вперед затем поверните прямые руки в правую сторону. Встаньте и повторите упражнение с левой ноги.

5. Складочка с мячом 3 подхода по 50 сек /10 сек отдых

Лягте на пол на спину и выполняем обычную складочку, но в руках держим мяч. В верхней точке оставляем мяч между икрами ног и возвращаемся в исходное положение, при следующем повторении забираем мяч и возвращаемся в исходное положение с мячом в руках.

6. Русский твист с мячом 3 подхода по 50 сек /10 сек отдых

Сядьте на пол, ноги на полу слегка согнуты в коленях, мяч держим двумя руками. Немного отклоняем корпус назад и опускаем поочередно мяч сначала с левой стороны, затем с правой стороны.

Комплекс с отягощениями:

Все упражнения комплекса выполняются в 3—4 подхода с паузой между ними 2—3 минуты до успокоения дыхания. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз в одном подходе.

1. Бег 10-15 мин.
2. И. п.— стоя. Взять штангу узким хватом (ладони обращены к бедрам) и, сгибая локти, медленно поднимать ее до подбородка. При поднимании штанги — вдох, при опускании — выдох (рис. 4).
3. И, п.— стоя (или сидя на скамье). Положив пустой гриф от штанги на плечи, вращать туловище в разные стороны с максимальной амплитудой (рис. 5).
4. И. п.— стоя с гантелями в руках. Поднять гантели к плечам (ладони обращены внутрь) и попеременно выжимать их над головой. Дыхание равномерное.
5. И. п.— стоя. Наклонившись вперед, взять гантель в руку, согнутую под прямым углом (ладонь обращена вперед). Сгибая руку, не поднимая локтя, вернуться в и. п. (разгибание предплечья). Дыхание равномерное.
6. И. п.— лежа на скамье, держа штангу в выпрямленных руках над грудью. Сделав глубокий вдох, опустить штангу за голову прямыми руками до уровня скамьи (рис. 6).
7. И. п.— лежа на наклонной скамье. Взяв штангу на грудь хватом на ширине плеч, выжать ее вертикально. Дышать так, чтобы вдох совпадал с расширением грудной клетки.
8. И. п.— то же. Разводить гантели перед грудью.
9. И. п.— стоя, держа штангу хватом снизу - сзади бедер. Сделав вдох, медленно присесть, без паузы встать, (не сутулиться!) (рис. 7).
10. И. п.— стоя. Сделав наклон вперед, взять гантель и поднять ее до пояса (тяга в наклоне). При поднимании гантели — вдох, при опускании — выдох.
11. И. п.— сидя на наклонной скамье, держа гантели на весу по обеим сторонам туловища (ладони обращены внутрь). Попеременно сгибать и разгибать руки. Дыхание равномерное.
12. И. п.— лежа на наклонной доске (ноги выше головы), заложив руки за голову. Поднимать туловище, напрягая брюшные мышцы (рис. 8).
13. И. п.— лежа на наклонной доске (голова выше ног). Медленно поднимать прямые ноги, опуская их за голову.

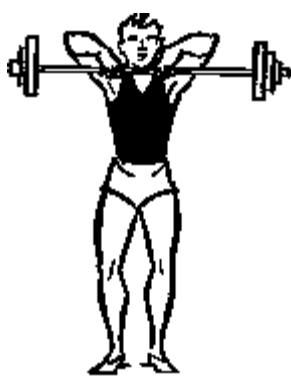


Рис. 4



Рис. 5

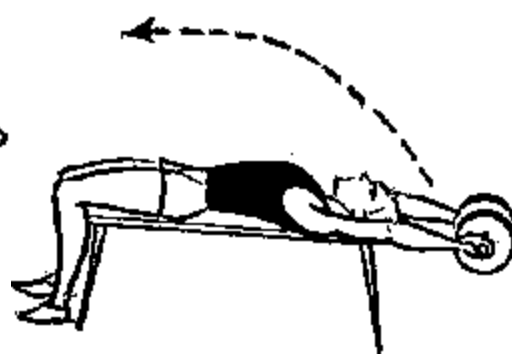


Рис. 6

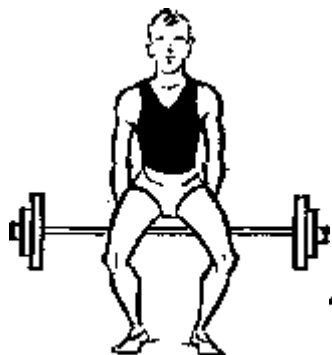


Рис. 7



Рис. 8

Комплекс прыжковых упражнений:

1. Стоя ноги врозь правой (левой), руки согнуты в локтевых суставах, темповые подскоки вверх-вперёд со сменой ног (вариант: из стойки ноги скрестно).
2. В «сомкнутой» стойке (ступни сомкнуты), руки на поясе или сцеплены перед грудью, с поворотом плеч направо (налево), таза и ног налево (направо) (вариант: то же спиной вперёд).
3. С подскоком на одной ноге, сгибая другую назад.
4. В полуприседе, руки сцеплены под коленями (варианты: боком, спиной, в приседе, с продвижением по кругу, с различными и.п. рук).
5. Темповые прыжки с продвижением боком в сомкнутой стойке.
6. То же с поворотом кругом.
7. С подтягиванием коленей к груди (вариант: то же, удерживая стопы врозь, а колени вместе; продвигаясь по кругу боком).
8. Сгибая ноги назад и подтягивая пятки к ягодицам.
9. Скачки на одной, с подтягиванием толчковой ноги (вариант: бег скачками).
10. «Кенгуру». Скачки на обеих с максимальным продвижением вперёд и активным маховым движением руками вверх.
11. «Вылет» в шаге через шаг. Отталкивание одной ногой с максимальным маховым движением вперёд согнутой в колене другой, через каждый шаг (вариант: чередуя через 3,5 шага и т.д.).
12. Прыжки согнувшись, руки вперёд.
13. «Чехарда». Стоя в колонне по одному. Первый номер выходит вперёд на расстояние 1,5-2 м и принимает и.п. — упор присев; второй выполняет прыжок ноги врозь через первого, с отталкиванием руками о его спину, и принимает то же и.п.; то же упражнение друг за другом выполняют остальные занимающиеся. Как только последний ученик выполнил прыжок, начинает прыгать первый и т.д. (варианты: из и.п. — в упоре на коленях; полуприседе; стоя, согнувшись, с опорой о бедра; стоя, прижав подбородок к груди).
14. Темповые прыжки с отталкиванием обеими ногами через набивные мячи (варианты: с группировкой; со сгибанием ног в тазобедренных суставах; боком).
15. «Лягушка». Прыжки из упора присев, с первоначальным приземлением на руки и дальнейшим приходом в упор присев.

Комплекс упражнений для развития ловкости:

1. И.п. — сидя спиной, правым, левым боком к линии старта. По свистку — развернуться лицом вперёд и бег-ускорение 15-20 м. 2-3 раза из каждого исходного положения.

Рекомендуется выполнять группами по 3-4 человека; бегут каждый по своей дорожке.

2. Подскок, на той же ноге прыжок в шаге со сменой ног. 2-3 серии по 15-20 м. Успевать в шаге менять ноги, не останавливаясь.

3. Стоя на одной ноге, подскоки 10-12 раз. Сильно наклонившись вперёд, сменить ноги, повторные подскоки. 2—3 серии. Сохранять ритм и равновесие.

4. Прыжки на одной ноге через скамейку поперёк вперёд и назад. По сигналу (свистку) смена ноги. Прыжки ритмичные, мягкие.

5. Равномерный бег по разметкам, дорожкам, по пересечённой местности. 5—6 мин. Сохранять дистанцию, не нарушать намеченный маршрут.

6. Подбросить мяч вверх, присесть с опорой на руку сзади, встать, поймать мяч. По 2—3 раза правой и левой рукой. Ловля мяча любым способом, но сохраняя положение стоп.

7. Ведение мяча одной рукой в движении, через каждые три шага меняя руки. 3—4 круга по залу.

8. На баскетбольной площадке по сигналу от средней линии подбежать к мячу, лежащему на линии штрафного броска, и бросить его в корзину. Повторить 2-3 раза.

9. Прыжок в длину с места из приседа, одновременно выбрасывая вверх-вперёд набивной мяч.

10. Подскоки с продвижением поочередно на правой и левой ноге, одновременно подбрасывая вверх набивной мяч. 2-3 раза по 15-20 м.

11. Из полуприседа бросить набивной мяч вперёд-вверх, сделать рывок и поймать падающий мяч как можно дальше.

Комплекс специальных упражнений :

