

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.



«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ.
ОСНОВНОЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ»**

(срок реализации 5 лет)

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Шаповалов А.А. – старший тренер-преподаватель ДЮСШ
«Олимп»

г. Оленегорск
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) является модифицированной на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР «Лыжные гонки» под ред. П.В. Квашук допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в 2005 г. для реализации в ДЮСШ «Олимп».

Программа составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

В Программу внесены коррективы в содержание учебно-тематического планирования в соответствие с особенностями её реализации в условиях Крайнего Севера, с учётом материально-технических возможностей ДЮСШ «Олимп».

При модифицировании Программы внесены коррективы в учебно-тематическое планирование и в контрольно-переводные нормативы для перевода учащихся по годам обучения, в соответствие с особенностями реализации программы в условиях Крайнего Севера и с учётом материально-технических возможности ДЮСШ «Олимп». При этом соблюдены принципы соотношения средств подготовки по годам обучения.

Настоящая программа составлена для подготовки юных лыжников-гонщиков с 11 лет. *Срок реализации программы – 5 лет.*

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

Цель программы учебно-тренировочного этапа подготовки – углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов, повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности обучающихся, подготовка резерва сборной команды Мурманской области,

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.
2. Совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов.
3. Освоение допустимых тренировочных нагрузок. Приобретение и накопление соревновательного опыта.
4. Подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, физическую, техническую и соревновательную подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания воспитательной работы, а также контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

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

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования
по физической и технической подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Учебно-тренировочный	1	11	10	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке
	2	12	8	6	
	3	13	8	6	
	4	14	8	6	
	5	15	8	6	

Расписание занятий составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных и других учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов. учащимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, тестирование и медицинский контроль. Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основные показатели выполнения программных требований необходимо рассматривать поэтапно.

На этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся; динамика роста показателей физической подготовленности; уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе: состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования по ОФП, соревнования по лыжным гонкам.

Учебный план учебно-тренировочных занятий (на 52 недели, ч)

№ п/п	Содержание занятий	Основной этап обучения				
		I	II	III	IV	V
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Одежда, обувь лыжника.	2	2	2	2	2
2.	Спорт и здоровье. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	2	2	-	-	-
3.	История развития лыжного спорта. Российские лыжники в мире, России.	1	1	-	-	-
4.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	2	2	4	4	4
5.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	3	6	6	6
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	3	2	-	-	-
7.	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.	-	-	2	2	2
Итого часов теории		12	12	14	14	14
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА						
1.	Общая физическая подготовка	176	170	129	125	120
2.	Специальная физическая подготовка	68	71	109	114	120
3.	Техническая подготовка	36	39	27	26	25
4.	Соревновательная подготовка (интегральная подготовка)	16	16	29	29	29
Итого часов практики		296	296	294	294	294
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ						
Общее количество часов		312	312	312	312	312
Часов в неделю		6	6	6	6	6

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки	
	учебно-тренировочный	
	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая	56	40
Специальная физическая	23	37
Техническая	12	9
Интегральная	5	10
Теоретическая	4	4

КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И НОРМАТИВЫ

Контрольные испытания по выполнению нормативов по ОФП, ТТП и СФП проводятся в конце учебного года (апрель-май).

Контрольно-переводные требования и нормативы для зачисления в группы основного этапа 1-2 года обучения

Требования по подготовке:

1. Принять участие в соревнованиях по ОФП не менее 2 раз в учебном году.
2. Для зачисления в УТГ 1 года обучения - участие в 6-8 стартах на дистанциях 0,8-5 км в течение сезона.
3. Для зачисления в УТГ 2 года обучения участие в 8-10 стартах на дистанциях 1,2-5 км в течение сезона.

Контрольные упражнения	Юноши				Девушки				
	Возраст (лет)								
	11	12	13	14	11	12	13	14	
Бег 30 м, с	5,7	5,5	5,4	5,3	5,9	5,8	5,8	5,7	
Бег без перехода на ходьбу (зачёт без учета времени)	30 мин				25 мин.				
Прыжок в длину с места (см)	153	167	170	174	142	147	151	155	
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола – отжимания (кол-во раз)	-	-	-	-	12	14	15	16	
Подтягивание из виса хватом сверху (кол-во раз)	4	5	6	7	-	-	-	-	
Льжи, классический стиль (мин, с)	800 м	-	-	-	-	4,52	4,16	3,46	3,46
	1 км	5,29	4,48	4,13	4,13	6,10	5,25	4,46	4,46
	1,2 км	6,40	5,49	5,07	5,07	7,29	6,34	5,47	5,47
	1,4 км	7,51	6,51	6,02	6,025	-	-	-	-
	3 км	17,07	14,55	13,03	13,03	19,22	16,53	14,49	14,48
Льжи, свободный стиль (мин, с)	800 м	-	-	-	-	4,58	4,17	3,43	3,44
	1 км	5,36	4,52	4,13	4,13	6,18	5,26	4,43	4,44
	1,2 км	6,46	5,54	5,07	5,07	7,38	6,35	5,44	5,44
	1,4 км	7,56	6,57	6,00	6,00	-	-	-	-
	3 км	17,26	15,00	12,58	12,58	19,35	16,50	14,34	14,34
5 км	29,56	25,39	22,05	22,05	33,43	28,51	24,52	24,52	
Оценка техники передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, повороты, торможения, подъёмы)*									

* - критерии оценки техники в соответствующем разделе программы

Контрольно-переводные требования и нормативы для зачисления в группы основного этапа 3-5 года обучения

Требования по подготовке:

1. Принять участие в соревнованиях по ОФП 2 раза в учебном году
2. Для зачисления в УТГ 3-го года обучения – участие в 10-12 стартах на дистанциях 1,2-5 км.
3. Для зачисления в УТГ 4-5-го года обучения – участие в 10-12 стартах на дистанциях 1,4-10 км.
4. Для зачисления в УТГ: УТГ 3-4 года обучения выполнить норматив 3 разряда ЕВСК; УТГ 5 года обучения - 2 разряда ЕВСК.

Контрольные упражнения	Юноши				Девушки				
	Возраст (лет)								
	13	14	15	16-17	13	14	15	16-17	
Бег (с)	30 м	5,2	5,0	4,9	4,8	5,3	5,2	5,1	5,0
	60 м	9,5	9,2	8,9	8,4	10,5	10,0	9,5	9,0
Бег (мин, с)	800 м	-	-	-	-	3,20	3,05	2,50	2,40
	1000 м	3,45	3,25	3,00	2,50	-	-	-	-
Кросс (мин, с)	2 км	-	-	-	-	10,50	9,50	9,50	9,45
	3 км	13,50	12,00	12,00	11,50	-	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	185	190	196	203	167	171	175	180	
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	-	-	-	-	16	17	18	19	
Подтягивание из виса хватом сверху (кол-во раз)	8	9	10	11	-	-	-	-	

Льжи, классический стиль (мин, с)	3 км	11,30	11,30	10,15	9,14,0	13,06	13,06	11,42	10,34
	5 км	19,38	19,38	17,27	15,41	22,26	22,26	19,58	18,00
	7,5 км	30,13	30,13	26,46	24,01	-	34,40	30,46	27,38
	10 км	41,12	41,12	36,25	32,36	-	47,25	41,58	37,37
Льжи, свободный стиль (мин, с)	3 км	11,18	11,18	9,58	8,55	12,43	12,43	11,15	10,04
	5 км	19,13	19,13	16,55	15,05	21,39	21,39	19,05	17,03
	7,5 км	29,26	29,26	25,51	23,01	-	33,13	29,13	26,02
	10 км	39,58	39,58	35,01	31,07	-	45,09	39,37	35,15

Оценка техники передвижения на лыжах (лыжные ходы, спуски, повороты, торможения, подъёмы)*

* - критерии оценки техники в соответствующем разделе программы

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ОДНОВРЕМЕННОГО БЕСШАЖНОГО ЛЫЖНОГО ХОДА

1. Цель оттачивания 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 оттачивания палками.

4.1. Постановка лыжных палок на опору:

а) впереди креплений; б) на уровне креплений; в) позади креплений.

4.2. Локтевые суставы:

а) разогнуты; б) немного согнуты; в) отведены в сторону; г) находятся внизу.

4.3. Палки наклонены:

а) только 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. Оттачивание палками.

5.1. Оттачивание:

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 оттачивания палками.

6.1. Палки:

а) составляют прямую с руками; б) не составляют прямую с руками.

6.2. Держание палок:

а) положение палок контролируется большим и указательным пальцами; б) палки зажаты в «кулак».

6.3. Тяжесть тела распределяется:

а) равномерно по всей стопе; б) на пятках.

6.4. Ноги находятся в отношении лыжни:

а) вертикально б) отклонены назад.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТОРМОЖЕНИЯ «ПЛУГОМ»

- 1. Применяется при спуске:**
 - а) прямо; б) наискось.
- 2. Носки лыж:**
 - а) на одном уровне; б) один носок лыжи впереди другого.
- 3. Пятки лыж:**
 - а) обе отводятся в сторону; б) только одна отводится в сторону.
- 4. Лыжи ставятся:**
 - а) на внутренние канты; б) на внешние канты; в) на всю скользящую поверхность (не закантовываются).
- 5. Давление на лыжи:**
 - а) равномерное; б) неравномерное.
- 6. Неравномерность в давлении на лыжи:**
 - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее загруженной весом тела лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более загруженной весом тела лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
- 7. Неравномерность в кантовании лыж:**
 - а) приводит к соскальзыванию в сторону менее закантованной лыжи; б) приводит к соскальзыванию в сторону более закантованной лыжи; в) не вызывает одностороннего соскальзывания.
- 8. Сгибание ног:**
 - а) ноги согнуты в коленях; б) ноги выпрямлены.
- 9. Колени:**
 - а) подаются 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 стороны.
- 12. Лыжные палки:**
 - а) прижаты к туловищу; б) не прижаты к туловищу.

ТЕСТ НА ЗНАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТА ПЕРЕСТУПАНИЕМ В ДВИЖЕНИИ

- 1. Поворот переступанием в движении применяется** (здесь и далее рассматривается только поворот переступанием с внутренней лыжи):
 - а) на равнине; б) на пологом склоне; в) на крутых склонах.
- 2. Скорость при выполнении поворота переступанием:**
 - а) увеличивается; б) сохраняется; в) уменьшается.
- 3. Поворот выполняется на спуске:**
 - а) в низкой стойке; б) в средней стойке; в) в высокой стойке.
- 4. В начале выполнения поворота вес тела переносится:**
 - а) на внешнюю лыжу; б) на внутреннюю лыжу; в) распределяется равномерно на обеих лыжах.
- 5. Лыжа при отталкивании ставится:**
 - а) на внутренний кант; б) на внешний кант; в) всей поверхностью.
- 6. В начале отталкивания лыжей нога:**
 - а) согнута в коленном суставе; б) выпрямлена в коленном суставе.
- 7. В начале отталкивания ногой голень:**
 - а) вертикальна; б) наклонена вперед; в) отклонена назад.
- 8. В момент окончания отталкивания лыжей нога в коленном суставе:**
 - а) согнута; б) выпрямлена.
- 9. Внешняя лыжа приставляется к внутренней:**
 - а) вплотную; б) на расстоянии 30-40 см; в) на расстоянии 70-80 см.
- 10. Лыжные палки в момент постановки в снег:**

а) ставятся впереди креплений; б) на уровне креплений; в) сзади креплений.

ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

В ходе учебной работы по изучению и совершенствованию техники способов передвижения на лыжах необходимо вести контроль хода освоения технических навыков. Такого рода контроль может быть текущего характера, то есть тренер-преподаватель постоянно на каждом занятии оценивает успехи занимающихся или как подведение итогов учебной работы в конце прохождения программного материала.

Для обеспечения единого подхода к оценке технического мастерства занимающихся тренер руководствуется едиными принципами оценки техники способов передвижения на лыжах и создаёт по возможности одинаковые условия, в которых проводится оценка.

Лыжные ходы. Техника лыжных ходов демонстрируется при большой и средней интенсивности движения на прямом участке лыжни (не менее 6-8 циклов хода). Тренер должен наблюдать технику спереди, сбоку и сзади, при этом оценить:

- 1) общую картину исполнения хода:
 - положение туловища (посадку и колебания);
 - амплитуду, естественность и непринужденность движений;
- 2) работу ног:
 - активный или пассивный вынос маховой ноги вперед, поздняя или ранняя ее постановка на снег;
 - подготовка к толчку - подседание (либо отсутствие его); толчок - энергичный (слабый), мягкий (резкий), законченный (незаконченный);
 - маховое движение ноги после толчка назад-вверх, высота отрыва носка ботинка от лыжни;
 - скольжение - одноопорное (двухопорное), стремительное; на взлет (пассивное);
- 3) работу рук:
 - вынос палки вперед - продольный (поперечный), положение руки при выносе (локоть вниз и т.д.);
 - постановка палки на снег - ранняя (поздняя), под углом (вертикально), узко (широко);
 - толчок палкой - законченность, эффективность;
- 4) согласованность в работе рук и ног (оценки выставляются по пятибалльной системе).

Критерии оценки:

«отлично» - ход выполняется стремительно (на взлет), широко, свободно, энергично. Все элементы хода выполняются правильно;

«хорошо» - ход выполняется широко, свободно, но недостаточно энергично, «скованно», напряженно. Все элементы хода выполняются правильно;

«удовлетворительно» - ход выполняется с некоторыми отклонениями в общей картине хода (положении туловища, позе лыжника и т.д.). Нет достаточной свободы и амплитуды движения. Работа рук и ног согласована, но наблюдаются отклонения в конечных позах. Скольжение одноопорное, пассивное;

«неудовлетворительно» - ход выполняется с нарушениями в основных элементах хода (двухопорное скольжение, значительные нарушения в работе рук и ног). Наличие хотя бы одной грубой ошибки в исполнении хода влечет за собой неудовлетворительную оценку.

Спуски. Техника спусков оценивается на склоне с микрорельефом длиной не менее 50 м, крутизной 6-12°. При этом необходимо наблюдать за выполнением общих положений стоек спуска (туловища, лыж, палок) и оценить уверенность и устойчивость при спуске.

Торможения. В технике торможений необходимо оценивать правильность выполнения способа и способность снизить скорость спуска или выполнить полную остановку при спуске по указанию преподавателя.

Повороты. Технику различных способов поворотов необходимо оценивать в различных условиях (наиболее благоприятных для данного способа).

Поворот переступанием выполняется на площадке выката после спуска или на очень пологом склоне (2-3°) в одну сторону (влево или вправо).

Оценивается:

- умение выполнять толчки внешней лыжей и широкие переступания внутренней лыжей;

- умение выполнять повороты по дуге среднего и малого радиуса.

Поворот ножницами следует выполнять либо в конце спуска (на выкате), либо на пологом склоне (до 6°) в одну сторону (из косого спуска в косой к склону).

Оценивается:

- четкость движения по дуге;
- умение загружать внутреннюю лыжу.

В поворотах плугом, из плуга, упором, из упора, на параллельных лыжах необходимо оценивать две полные сопряженные дуги (из косого спуска в косой от склона), учитывая при этом:

- умение выполнять сопряженные дуги, не допуская грубых ошибок в технике (четкое выполнение всех фаз поворота - подготовка к повороту, вход в поворот, ведение лыж по дуге, конец поворота);

- умение переносить тяжесть тела с одной лыжи на другую и использовать палки при повороте.

Подъемы. Условия для оценки техники подъемов должны соответствовать назначению подъема:

- подъем **скользящим шагом** на склоне до 10° ;
- подъем **ступающим шагом** на склоне до 15° ;
- подъем **«елочкой»** на склоне крутизной выше 15° ;
- подъем **«полуелочкой»** при движении по склону наискось;
- подъем **«лесенкой»** на склоне крутизой свыше 25° .

При этом оценивается скорость подъема, эффективность работы рук и ног для поддержания скорости и стойка лыжника в зависимости от крутизны склона.