

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2» города Смоленска

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

«19» августа 2016 г.,

протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ № 2»

Крючкова Т.Г.

«19» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации дополнительной предпрофессиональной  
ПРОГРАММЫ  
в области физической культуры и спорта  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

для ГПП- 2 на 2016-2017 учебный год

Тренер-преподаватель – Крючков Сергей Анатольевич,

Смоленск  
2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с частью 2 п.3. и п.4. ст. 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации по этим программам», приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и приказом Министерства спорта РФ от 14.03.2013 № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки».

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки лыжников: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

### I. Нормативная часть программы

В настоящей программе выделен период начальной подготовки: ГНП-2 – группы начальной подготовки 2-го года обучения.

#### Основные показатели выполнения программных требований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе:

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На тренировочном этапе:*

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы

### Режим тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обуч-я	Мин. Возраст для зачисления	Максим. число об-ся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по ОФП, СФП и ТТ на конец учебного года
Этап начальной подготовки	2	9-10	20	8	368	Переводные нормативы по ОФП, СФП

**Учебный план обучения по дополнительной предпрофессиональной программе  
по виду спорта ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Группы начальной подготовки – 46 учебных недель

Таблица 2

Предметные области и разделы программы		ГНП	
		НП-2	
Нед. нагрузка		<b>8</b>	
Теория и методика ФК спорта		20	
ОФП и СФП		152	
<b>Избран- ный вид спорта</b>	ТТП, сорев- нования	148	
	мед. облс	4	
Др. виды спорта подвижные игры		44	
Самостоятельная работа		-	
<b>Общий объем нагрузки</b>		<b>368</b>	

План составлен с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы; дополнительно 6 недель могут быть использованы для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере.

Таблица 4

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле  
(количество соревнований)**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки
	Начальной подготовки
	Свыше года
Контрольные	4
Отборочные	2-3
Основные	-

**Контрольно-переводные требования**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки

контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической подготовке не менее 70% (показатели занимающихся должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).

Тестирование состоит из семи нормативов по общей физической подготовке (ОФП), из четырех по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

## **II. Методическая часть программы**

### **1. Теоретическая подготовка**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий обучающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

#### **1.1. В группах начальной подготовки**

*1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

Поведение на улицах во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

*3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.*

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет 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 подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **2. Программный материал**

### **2.1. Навыки в других видах спорта**

#### **Упражнения для развития быстроты**

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

#### **Увеличение мышечной массы**

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ног и на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

#### **Развитие способности проявлять силу в различных движениях**

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

#### **Развитие общей выносливости**

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

#### **Развитие гибкости**

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения—увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

### **Координация движений и развитие ловкости**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

### **Общеподготовительные упражнения.**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроиться: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)—сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ног и на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ног и на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180 с.

## **2.2. Практическая подготовка в группах начальной подготовки 2-го года обучения**

### ***Задачи и преимущественная направленность тренировки:***

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

### **1) Общая и специальная физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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 увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах 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», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.

### **3) Контрольные упражнения и соревнования**

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

### 3. Педагогический контроль

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

### 4. Психологическая подготовка (см. дополнительную предпрофессиональную программу)

### 5. Медико-биологический контроль.

1) Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

### ЛИТЕРАТУРА

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

Рецензенты: *Кузнецов В. Н.*, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой зимних видов спорта МГАФК; *Алехина С. В.*

В программе использованы материалы Отдела теории и методики детского и юношеского спорта Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта.



Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М. : Советский спорт, 2005. - 72с.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

[www.flgr.ru](http://www.flgr.ru) - федерация лыжных гонок России

[www.skisport.ru](http://www.skisport.ru) - журнал «Лыжный спорт»

[literature-edu.ru](http://literature-edu.ru) – программа «Лыжные гонки»

Образовательные программы по лыжным гонкам:

[edusluda.ru](http://edusluda.ru)

[dysshg.ucoz.ru](http://dysshg.ucoz.ru)

[mosoblcenter.ru](http://mosoblcenter.ru)

[pandia.ru](http://pandia.ru)

Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по лыжным гонкам...

[dush.durtuli1.ru](http://dush.durtuli1.ru)