

Принято
на педагогическом совете в ДЮСШ
Протокол № 20 от 23.08.2024



«Утверждаю»
Директор МАУ ДО БДЮСШ
Ю.М. Алчинов

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Составитель: Азаматов Н.Г.

**МАУ ДО БДЮСШ
МР Бакалинский район РБ
2024г.**

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 8-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на **432** часа в год, по 12 часа в неделю. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа каждое.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
- укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Ожидаемые результаты:

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

Содержание программы

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.

Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)–

выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.–

скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.–

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема занятия | Дата проведения | Количество часов |
|-------|--|-----------------|------------------|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка | 1.10.24 | 3 |
| 2 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. | 2.10.24 | 3 |
| 3 | Развитие обще выносливости через кросс. ОФП. | 4.10.24 | 3 |
| 4 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов | 5.10.24 | 3 |
| 5 | Развитие общей выносливости. Кросс + велосипед. ОФП | 8.10.24 | 3 |
| 6 | ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов | 9.10.24 | 3 |
| 7 | ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов | 11.10.24 | 3 |
| 8 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов. | 12.10.24 | 3 |
| 9 | Контрольная тренировка. ОФП. Игры | 15.10.24 | 3 |
| 10 | ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация | 16.10.24 | 3 |
| 11 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация. | 18.10.24 | 3 |
| 12 | Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка. | 19.10.24 | 3 |
| 13 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация. | 22.10.24 | 3 |
| 14 | ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов. | 23.10.24 | 3 |
| 15 | ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов | 25.10.24 | 3 |
| 16 | ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка. | 26.10.24 | 3 |
| 17 | ОФП. Бег. Игры. СФП. | 29.10.24 | 3 |
| 18 | ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов. | 30.10.24 | 3 |
| 19 | ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов | 1.11.24 | 3 |
| 20 | ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры. | | 3 |
| 21 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных | | 3 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| | ходов | | |
| 22 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов | | 3 |
| 23 | Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра. | | 3 |
| 24 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. ОФП. | | 3 |
| 25 | Кросс 1 км, СФП, упражнения на растяжение. | | 3 |
| 26 | Кросс 1 км. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка. | | 3 |
| 27 | Длительная тренировка кросс с имитацией на подъёмах. ОФП. | | 3 |
| 28 | Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры | | 3 |
| 29 | Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП. | | 3 |
| 30 | Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал. | | 3 |
| 31 | Свободное катание на лыжах. Свободный ход. | | |
| 32 | Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. | | 3 |
| 33 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | 3 |
| 34 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | 3 |
| 35 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП. | | 3 |
| 36 | Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП. | | 3 |
| 37 | Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП | | 3 |
| 38 | Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. | | 3 |
| 39 | Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. СФП. | | 3 |
| 40 | Подвижные игры на лыжах. Эстафеты. | | 3 |
| 41 | Отработка техники конькового хода. Силовая подготовка. | | 3 |
| 42 | Лыжная подготовка работа над техникой классического хода, фазы. | | 3 |
| 43 | Кросс, ОФП (круговая тренировка). | | 3 |

| | | | |
|----|--|--|---|
| 44 | Отработка техники классического хода. Упражнения на координацию. | | 3 |
| 45 | КТ 3 км классическим ходом. Текущее состояние спортсменов. | | 3 |
| 46 | Лыжная подготовка свободный ход. ОФП (круговая тренировка). | | 3 |
| 47 | Отработка техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение. | | 3 |
| 48 | Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка. | | 3 |
| 49 | Развитие общей выносливости. Классический ход, работа над техникой на тренировочном кругу. ОФП. | | 3 |
| 50 | Лыжная подготовка, работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможение. | | 3 |
| 51 | Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Прокат. | | 3 |
| 52 | Лыжная подготовка. Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки 200, 400. ОФП. | | 3 |
| 53 | Лыжная подготовка, скоростно-силовая тренировка. | | 3 |
| 54 | Лыжная подготовка. Работа на отрезках 200м, 400м без палок, с палками. | | 3 |
| 55 | Работа над координацией, классический ход. ОФП (круговая тренировка) .Кросс, ОФП. | | 3 |
| 56 | Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка – отработка крутых спусков. | | 3 |
| 57 | Кросс. СФП (работа с эспандерами) тренажерный зал. | | 3 |
| 58 | Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы). | | 3 |
| 59 | Лыжная подготовка. Скоростносиловая работа на отрезках - 50м, 100м без палок, с палками. ОФП. | | 3 |
| 60 | Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Выполнение упражнений на скорость. ОФП. | | 3 |
| 61 | Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический ход. ОФП. | | 3 |
| 62 | Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы). | | 3 |
| 63 | Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода, работа на тренировочном кругу. | | 3 |

| | | | |
|----|---|--|---|
| 64 | Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода). | | 3 |
| 65 | Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу. | | 3 |
| 66 | Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Работа над техникой. | | |
| 67 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. | | 3 |
| 68 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | 3 |
| 69 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | 3 |
| 70 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | | 3 |
| 71 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП. | | 3 |
| 72 | Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП. | | 3 |
| 73 | Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП | | 3 |
| 74 | Контрольная тренировка. соревнование. | | 3 |
| 75 | Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП | | 3 |
| 76 | Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка. | | 3 |
| 77 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка | | 3 |
| 78 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка | | 3 |
| 79 | Контрольная тренировка, соревнование | | 3 |
| 80 | Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП. | | 3 |
| 81 | Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП. | | 3 |
| 82 | Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП | | 3 |
| 83 | Контрольная тренировка. Соревнование. | | 3 |
| 84 | Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов. | | 3 |
| 85 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков | | 3 |
| 86 | Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | | 3 |
| 87 | Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП. | | 3 |
| 88 | Контрольная тренировка. соревнования | | 3 |
| 89 | Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП | | 3 |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 90 | Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП | | 3 |
| 91 | Контрольная тренировка. соревнования | | 3 |
| 92 | Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов | | 3 |
| 93 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП. | | 3 |
| 94 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП. | | 3 |
| 95 | Контрольная тренировка. соревнования | | 3 |
| 96 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП | | 3 |
| 97 | Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору. | | 3 |
| 98 | Контрольная тренировка, соревнования | | 3 |
| 99 | Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов. | | 3 |
| 100 | Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. | | 3 |
| 101 | Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. СФП. | | 3 |
| 102 | Подвижные игры на лыжах. Эстафеты. | | 3 |
| 103 | Кросс. ОФП и СФП (круговая тренировка). | | 3 |
| 104 | Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение работа над ошибками. | | 3 |
| 105 | Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал. | | 3 |
| 106 | Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП. | | 3 |
| 107 | Подвижные игры на снегу (на координацию, слалом). Эстафеты. ОФП. | | 3 |
| 108 | Скоростная тренировка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка). | | 3 |
| 109 | Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору. | | 3 |
| 110 | Контрольная тренировка, соревнования | | 3 |
| 111 | Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов. | | 3 |
| 112 | ОФП. Игры. СФП. | | 3 |
| 113 | Кросс. ОФП (круговая тренировка). | | 3 |
| 114 | Кросс, круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП. | | 3 |
| 115 | Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП. | | 3 |
| 116 | Кросс-поход. Футбол. | | 3 |

| | | | |
|-----|--|--|---|
| 117 | Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. | | 3 |
| 118 | Восстановительный кросс Эстафеты. | | 3 |
| 119 | Кросс, ОФП. Подвижные игры. | | 3 |
| 120 | Анализ сезона выступления обучающихся. | | 3 |
| 121 | Кросс. Беговые легкоатлетические упражнения. ОФП (круговая тренировка). | | 3 |
| 122 | Спортивные игры. | | 3 |
| 123 | Кросс, ОФП (круговая тренировка). | | 3 |
| 124 | Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП. | | 3 |
| 125 | Кроссовая подготовка 2 км. Спортивные игры. | | 3 |
| 126 | Длительная тренировка кросс по пересеченной местности, ОРУ. | | 3 |
| 127 | Развитие общей выносливости. Кросс + велосипед. ОФП. | | 3 |
| 128 | ОФП. Игры. СФП. | | 3 |
| 129 | ОФП. Игры. СФП. | | 3 |
| 130 | ОФП. Игры. СФП. | | 3 |
| 131 | ОФП. Игры. СФП. | | 3 |
| 132 | Ходьба, бег и беговые упражнения. | | 3 |
| 133 | Кросс. | | 3 |
| 134 | Спортивные и подвижные игры. | | 3 |
| 135 | Гимнастические упражнения. | | 3 |
| 136 | Общеразвивающие упражнения. | | 3 |
| 137 | Упражнения для развития двигательных качеств. | | 3 |
| 138 | Бег 5 км-тренировочный темп. Упражнения на растягивание и расслабление. | | 3 |
| 139 | Контрольные упражнение: подтягивания, отжимания. Бег 2 км. | | 3 |
| 140 | Кросс-поход, ОФП (круговая тренировка). | | 3 |
| 141 | Кросс, ОФП. Подвижные игры . | | 3 |
| 142 | Контрольная тренировка. Соревнования. | | 3 |
| 143 | Сдача контрольно-переводных нормативов. | | 3 |
| 144 | Итог. Задание на лето. | | 3 |