

Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско – юношеская спортивная школа г. Орлова Кировской области

Утверждена педагогическим Советом
МКОУ ДОД ДЮСШ г. Орлова
Протокол № 2 от 26.10.2011 г.



Рабочая программа по лыжным гонкам на этапе начальной подготовки
«Румяные щёчки».

Составитель: Норкин Э. Ю. – тренер-преподаватель
высшей категории

г. Орлов, 2011 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена на основании учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР по лыжным гонкам в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, регламентирующих работу спортивных школ и модифицированная в условиях Орловской спортивной школы.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе подготовки.

Программный материал предполагает решение следующих основных задач:

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности в группах являются: выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, успешное выступление в соревнованиях, выполнение разрядов.

Различные климатические условия, наличие материальной базы, тренажерных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

Год обучения	Объём учебно-тренировочной работы, в неделю, ч	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 46 недель, ч
1 год обучения	6	276
2 год обучения	9	414
3 год обучения	9	414

Примечание. В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий, плановых восстановительных мероприятий, судейской практики.

Распределение учебных часов по годам обучения, ч

Таблица 2

№ п/п	Содержание занятий	1 год обучения ч.	2 год обучения ч.	3 год обучения ч.
I	Теоретические занятия			
	1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	3	3	3
	2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь.	6	3	3
	3. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3	4	4
	4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	5	10	10
	Итого:	17	20	20
II	Практические занятия			
	1. Общая физическая подготовка	154	235	235
	2. Специальная физическая подготовка	55	90	90
	3. Техническая подготовка	32	45	45
	4. Контрольные упражнения и соревнования	14	20	20
	5. Медицинское обследование	4	4	4
	Итого:	259	394	394
	Всего часов в год, ч	276	414	414

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет.

Учебно-тренировочные занятия строятся на основании данной программы.

Важное значение имеет четкое распределение времени по разделам подготовки спортсменов.

Группы начальной подготовки (этап предварительной подготовки)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

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

Программный материал

I. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед продолжительностью 15-20 минут. Тему: «Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена» рекомендуется обсуждать совместно с врачом.

Обязательной является беседа: «Техника безопасности на занятиях».

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, парафины, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила общения 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, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно - сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Подсчёт пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и 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.

II. Практическая подготовка

1. Общая 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. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 – 6 соревнованиях по лыжным гонкам.

III. Медицинское обследование

Контроль осуществляется врачом районной поликлиники. Углублённо медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

IV. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Из средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учётом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Медико-биологические средства восстановления

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (души ниже 20° С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются до тренировки. Теплые ванны и души (37 — 38° С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием — разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 — 10 мин, после средних — 10 — 15 мин, после тяжелых — 15 — 20 мин, после максимальных — 20 — 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 — 26° С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
3. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
4. Темп проведения приемов массажа равномерный.
5. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
6. После массажа необходим отдых 1 — 2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты,

изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов не целесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Компливит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобаба-мид» (кофермент витамина B₁₂) и некоторые другие.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на *психолого-педагогические* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Программа для общеобразовательных учреждений. Лыжные гонки. Для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Рекомендовано Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации. Москва «Просвещение», 1997.
2. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпортАкадемПресс, 2001. – с. 228
3. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Манжосов В. Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Содержание

Пояснительная записка	1
Учебный план	2
Организационно-методические особенности подготовки лыжников-гонщиков	3
Задачи и направленность тренировок	4
Теоретическая подготовка	5
Практическая подготовка	5
Медицинский контроль	6
Восстановительные средства и мероприятия	6
Инструкторская и судейская практика	9
Литература	10

