

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
ЯСНОГОРСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на
Педагогическом совете
Протокол №1 от 31.08.2023г.

Утверждаю
Директор _____ С.В. Хренцов
Приказ № 01.08-21а/од от 04.09.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

направленность: физкультурно-спортивная
срок реализации программы– 1 год
возраст обучающихся – 14-15 лет
уровень-продвинутый

СОСТАВИТЕЛИ:
тренер-преподаватель по лыжным гонкам
Ильичев В.Г.

г. Ясногорск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по лыжным гонкам (далее-Программа) определяет содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном образовательном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Ясногорского района Тульской области (далее-Учреждение).

Программа по лыжным гонкам для учебно-тренировочной группы 5-го года обучения разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 681 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта велоспорт-шоссе";
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава МОУ ДО ДЮСШ.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (П.В.Квашук, г.Москва, "Советский спорт", 2005г.) для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Учебный год рассчитан на 37 недель.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- участие в судействе соревнований по лыжным гонкам.

Материально-технические условия.

Для тренировок по лыжным гонкам, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо:

Лыжи для конькового хода, лыжи для классического хода, палки для конькового хода, палки для классического хода, крепления лыжные, ботинки лыжные универсальные под крепления, лыжероллеры для конькового хода, лыжероллеры для классического хода, пульсометры, комплект парафинов и мазей держания.

Для разминок и заминок по Программе используются: гантели весом 1-6 кг, комплект резиновых эспандеров, скакалки гимнастические, велотренажеры, гимнастическая перекладина, мячи и др.

В занятиях с обучающимися лыжными гонками спортивный инвентарь должен соответствовать весовым и ростовым нормам, одежда лыжника соответствовать погодным условиям.

Цель: углубленное овладение техникой и тактикой лыжных гонок.

Задачи:

1. Совершенствование всесторонней физической подготовки, укрепление здоровья, развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости.
2. Повышение подготовленности.
3. Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности в соответствии с индивидуальными способностями.
4. Освоение допустимых объемов тренировочных нагрузок.
5. Совершенствование техники классических и коньковых ходов.
6. Подготовка и сдача выпускных контрольно-переводных норм.
7. Накопление соревновательного опыта, участие в соревнованиях.
8. Выполнение требований для получения II-I спортивных разрядов.
9. Развитие волевых качеств.
10. Совершенствование инструкторских и судейских навыков.

Ожидаемые результаты.

динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях и выполнение норм и требований Единой всероссийской спортивной классификацией-первого и массовых спортивных разрядов.

Наполняемость и режим работы групп

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Наполняемость групп	Количество часов в неделю
5 год обучения	14-15 лет	5 человек	18

Годовой учебный план на 37 учебных недель.

Содержание занятий	Группа
	УТ-5
1. Теоретическая подготовка	28
2. Общая физическая подготовка	255
3. Специальная физическая подготовка	289
4. Техничко-тактическая подготовка	66
5. Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивно-массовых мероприятий
6. Выполнение контрольных нормативов	8
7. Инструкторская и судейская практики	20
8. Медицинский контроль	По плану
Итого:	666

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении тематического плана учитывается режим учебно - тренировочной работы в неделю с расчетом на 37 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы. При составлении рабочей документации в рамках годового цикла график расчета часов на отдельные виды подготовки может быть изменен.

**План-график распределения учебных часов по месяцам
для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения**

Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	
Теория	2	2	5	2	2	2	3	5	5	28
ОФП	34	31	29	19	10	16	20	49	48	256
СФП	30	31	31	45	33	44	42	17	15	288
Технико-тактическая подготовка	6	7	7	9	10	10	10	3	4	66
Участие в соревнованиях	По календарному плану спортивных мероприятий									
Выполнение контрольных нормативов	1	1	1	1		1	1	1	1	8
Инструкторская и судейская практики	2	3	2	2	2	2	2	3	2	20
Медицинский контроль	По плану									
	75	75	75	78	57	75	78	78	75	666

Учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп 5-го года обучения

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка			
1.1	Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ	5		5
1.2	Педагогический и врачебный контроль	5		5
1.3	Основы техники лыжных ходов	6		6
1.4	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	6		6
1.5	Правила соревнований по л\г, инструкторская и судейская практика	6		6
	Всего часов	28		28
2	Общая физическая подготовка			
2.1	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости		85	85
2.2	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координационных способностей		85	85
2.3	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силовой выносливости		86	86
	Всего часов		256	256

3	Специальная физическая подготовка			
3.1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности		72	72
3.2	Имитационные упражнения		72	72
3.3	Кроссовая подготовка		72	72
3.4	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств		72	72
	Всего часов		288	288
4	Технико-тактическая подготовка			
4.1	Упражнения, направленные на овладение «чувством лыжи и снега».		13	13
4.2	Упражнения, направленные на овладение устойчивостью на скользящей опоре.		13	13
4.3	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.		13	13
4.4	Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.		13	13
4.5	Упражнения, направленные на овладение координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.		14	14
	Всего часов		66	66
5	Инструкторская и судейская практики		20	20
6	Текущие и контрольно-переводные нормативы		8	8
	Всего		666	666

План-схема построения тренировочных нагрузок в годичном цикле 5 год обучения

Средства подготовки	Подготовительный период					Соревноват. период			Переходн. период	Всего за год
	май	сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	февр.	март	апрель	
Бег, ходьба:										
1 зона (км)	40	70	50	50	35	30	20	20	100	415
Бег:										
2 зона (км)	40	85	80	62	25	-	-	-	35	227
3 зона (км)	8	27	18	10	-	-	-	-	-	63
4 зона (км)	5	17	10	5	-	-	-	-	-	37
Имитация, прыж. (км)	10	15	17	10	-	-	-	-	-	52
Всего (км)	103	214	175	127	60	30	20	20	135	749
Лыжероллеры:										
1 зона (км)	40	60	56	50	-	-	-	-	-	206
2 зона (км)	35	80	70	50	-	-	-	-	-	235
3 зона (км)	5	20	10	10	-	-	-	-	-	45

3 зона (км)	-	5	5	5	-	-	-	-	-	15
Всего (км)	80	165	141	115	-	-	-	-	-	501
Лыжи:										
1 зона (км)	-	-	-	80	115	160	150	125	-	630
2 зона (км)	-	-	-	90	200	182	180	140	-	762
3 зона (км)	-	-	-	-	35	55	90	98	-	278
4 зона (км)	-	-	-	-	20	30	70	80	-	200
Всего (км)	-	-	-	170	370	427	490	443	-	1870
Общий объем (км)	183	379	296	412	430	457	510	463	135	3265
Спорт.игры (ч)	15	14	5	5	8	7	5	8	20	87

Обучающиеся 5-го года обучения в УТГ должны принять участие в 16-18 стартах на дистанциях 3-10 км (девушки), 5-15 км (юноши).

Контрольные упражнения.

Контрольные упражнения	юноши	девушки
	Год обучения	
	5	5
Бег 60м		9,2
Бег 100м	13,2	-
Прыжок в длину с места	220	200
Бег 800м	-	2,50
Бег 1000м	3,00	-
Кросс 2км	-	8,50
Кросс 3км	10,40	-
Лыжи, классический ход		
3км	-	11,30
5км	16,50	19,00
10км	34,50	-
Лыжи, коньковый ход		
3км	-	10,30
5км	16,00	18,00
10км	34,00	-

Допустимые объёмы основных средств подготовки.

Показатели	Юноши	Девушки
	Год обучения	
	5	5
Общий объем нагрузки (км)	3200-3400	2300-2500
Объём лыжной подготовки (км)	1800-2500	1500-2000

Объём лыжероллерной подготовки	450-550	360-380
Объем бега, ходьбы, имитации	700-800	700-800

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной специализации.

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	чсс
4	максимальная	180±10
3	высокая	160±10
2	средняя	150±10
1	низкая	130 и менее

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программный материал.

Теоретическая подготовка.

1. Перспективы подготовки юных лыжников в УТГ.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочных групп.

2. Педагогический и врачебный контроль.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-педагогического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники лыжных ходов.

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов.

Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы.

Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки лыжника-гонщика.

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла, динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

5. Правила соревнований по л\г, инструкторская и судейская практика.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке чёткого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жёсткой системой рука - туловище.

В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам.

На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках культуры движения.

5 год обучения.

Задачи технической подготовки: дальнейшее повышение эффективности и экономичности техники при освоении объемных и напряженных тренировочных упражнений в передвижении на лыжах. Дальнейшее совершенствование умения наиболее полно использовать при передвижении с различной интенсивностью внешние и внутренние силы.

Подготовка лыжника-гонщика в бесснежный период тренировки.

Функциональная подготовка.

5 год обучения.

Задачи: воспитывать общую и специальную выносливость; иловую выносливость; повышать способность к длительному передвижению в специфических упражнениях на пересечённой местности.

Тактическая подготовка.

5 год обучения:

Задача: научить разработке и реализации тактического плана. Средства и методы: участие в контрольных прикидках и соревнованиях с заданиями: проходить технически правильно сложные участки дистанции, проводить всю дистанцию с околосоревновательной интенсивностью, проходить дистанцию с ориентацией на график конкретных участников.

Техническая, тактическая и функциональная подготовка в снежный период тренировки.

5 год обучения.

Основные задачи: воспитывать общую и специальную выносливость; способствовать развитию скоростно-силовых качеств с использованием средств лыжной подготовки.

Средства и методы: Длительное равномерное передвижение на лыжах в одном занятии до 30-35км; переменные тренировки до 20-25км; равномерное передвижение с

высокой интенсивностью до 100-130% длины соревновательной дистанции своей возрастной категории.

Психологическая подготовка.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений воспитания воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряжённые методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение спортивного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, влияют на его поведение

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. В дальнейшем основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочной деятельности и соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжёлым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать это состояние. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировку в любую погоду на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приёмами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, даёт участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении трудных участков трассы.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них чёткое представление и знать как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленное воздействие на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Медико-биологический контроль.

Осуществляется врачами городской поликлиники. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи.

В случае необходимости, по медицинским показаниям организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесённые к основной медицинской группе.

Восстановительные средства и мероприятия.

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

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапе начальной спортивной специализации - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов. Полноценное питание.

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

В учебно-тренировочных группах 3-5го годов обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, физические факторы (гидропроцедуры, теплые ванны, хвойные ванны, баня сауна, массаж).

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально и направлены 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.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается делать это.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления в пубертный период развития организма юного спортсмена.

Психологические средства восстановления. Моральный климат в группе, комфортные условия быта, разнообразный отдых, аутогенная тренировка, специальные приёмы мышечной релаксации.

Инструкторская и судейская практика.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, финише, контролёров Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Подготовка трассы лыжных гонок.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятий. Разминка перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической технической подготовке. Проведение, по лыжной подготовке занятий в общеобразовательных школах и группах УТ.

Судейство соревнований по лыжным гонкам в ДЮСШ, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах.

Методические рекомендации.

Многолетняя подготовка спортсмена-лыжника на учебно-тренировочном этапе строится на основе следующих методических положений

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективной многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год постепенно увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму

тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового 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 многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учётом сенситивных 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, скоростной способности и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические организмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - 8-10 лет и после 14 лет, анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм обеспечения - 16 и старше. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год старше.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой лыжных ходов и физической подготовкой занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости лыжника-гонщика. Однако стремление чрезмерно увеличить объём специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому приросту результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивной мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Практические занятия должны проводиться круглогодично. Для полноценного проведения тренировочных занятий должна быть полноценная учебно-тренировочная база.

Занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учётом возрастных особенностей обучающихся. В основу всего тренировочного процесса должен быть положен один из основных принципов системы физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию обучающихся. Контроль за режимом труда и восстановительных мероприятий — важнейший фактор успешного решения многолетней подготовки спортсменов высокого класса. Поэтому тренеры-преподаватели должны обладать не только знаниями по лыжным гонкам, но и быть достаточно теоретически подготовленными в плане медико-биологических дисциплин.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества.

Учебный материал программы рассчитан на группы юношей и девушек. Однако следует иметь ввиду, что при планировании занятий для девушек рекомендованные в программе объемы нагрузок следует уменьшать на 20-25%. Теоретические сведения обучающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 15-20 минут. Кроме этого следует проводить и отдельные занятия по темам программы до 45 минут.

Годичный учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющих специфические задачи, структуру и содержание. Длительность периодов и этапов тренировки зависит от возраста и уровня подготовленности. Подготовительный период — начинается в мае и подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. Заканчивается в декабре.

Задача общеподготовительного этапа - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы.

Задача специально-подготовительного этапа - создание и развитие условий для непосредственного становления спортивной формы.

Средства - общеподготовительные и специальные упражнения, передвижения на роллерах, кроссовый бег, имитация, ходьба, спортивные игры.

Соревновательный период - начинается с конца декабря и продолжается до последних соревнований сезона.

Задача - сохранение и упрочение спортивной формы и на основании этого достижение высоких спортивных результатов.

Средства - главное средство этого периода передвижение на лыжах и специально-подготовительные упражнения.

Переходный период - начинается после окончания последнего соревнования и продолжается до конца апреля.

Задача - реабилитация организма после значительных нагрузок подготовительного и соревновательного периодов тренировки, обеспечение полноценного активного отдыха и вместе с тем сохранение определённого уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировок.

Средства - ходьба, бег, гимнастика, плавание, спортивные игры

Требования техники безопасности в процессе реализации программы **Общие требования безопасности**

1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях

4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

5. При проведении занятий на объекте должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации ДЮСШ, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Начинать заниматься, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго выполнять правила проведения упражнений.
3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам.
4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации ДЮСШ, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из помещения через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации ДЮСШ и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную одежду, спортивную обувь.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва «Просвещение» 1997г.
2. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва «Просвещение» 1974 г.
3. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Верхошанский Ю.В. ФиС 1988г.
4. Восстановительные процессы в спорте. Волков В.М. ФиС 1977 г.
5. Детская спортивная медицина. 2-е издание. Медицина 1991 г.
6. Коньковый ход. Евстратов В.Д., Вироллайнен П.М., Чукардин Г.Б.. ФиС 1988г.
7. Лыжный спорт. Евстратов Г.Б., Чукардин В.И. ФиС 1989г.
8. Техника лыжных ходов. Ермаков В.В. Смоленск, СГИФК 1989г.
9. Тренировка лыжника-гонщика. Манжосов В.Н. ФиС 1986г.
10. Функциональные возможности спортсмена Мищенко В.С. Киев, Здоровье 1990г.
11. Система подготовки спортивного резерва Никитушкин В.Г. МГСФО, ВНИИФИ 1994г.
12. Волевая подготовка лыжника-гонщика. Позарницын Л.П. ФиС 1976г.
13. Современная система спортивной подготовки. Сулов В.Л., Сыч Б.Н. 1995г.
14. Основы юношеского спорта. Филин В.П., Фомин Н.А. ФиС 1980г.