

МБОУ Анашенская СОШ №1

Утверждаю:
приказ № 182 от 30.08.2018г
Директор школы:
 /В.Н.Горина/

Рабочая программа
дополнительного образования
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Составитель педагог ДО Хохлова Е.А.

2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В нашем регионе, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. В нашей школе была организована работа спортивной секции по лыжным гонкам.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности.

В кружок по лыжному спорту зачислены школьники, начиная с 9 лет, выразившие желания заниматься этим видом спорта и допущенные врачом. Для занятий юные лыжники объединены в группы с учетом возраста, пола и уровня технической и физической подготовленности: первая группа –НП-1 (9-12 лет), вторая группа – НП-2 (13-16 лет).

В группе НП-1 занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в НП-2 – 2 раза в неделю по 2,5 часа.

Занятия проводятся регулярно в течение всего года. На время летних каникул юные спортсмены получают индивидуальные задания, направленные на совершенствование общей физической подготовленности и технического мастерства.

Построение учебно-тренировочного процесса исходит из того, что подготовка юных лыжников представляет собой непрерывный многолетний процесс, основанный на закономерностях развития организма и особенностях лыжного спорта. Общие задачи, стоящие перед кружком, конкретизированы отдельно перед каждой группой.

В группе НП-1: привитие устойчивого интереса к занятиям; укрепление здоровья и закаливание организма; всестороннее физическое развитие; овладение основами техники способов передвижения на лыжах.

В НП-2: укрепление здоровья и закаливание организма; всестороннее физическое развитие; развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности; совершенствование техники передвижения и овладение основами тактики лыжника.

Для каждой группы занимающихся программой предусмотрены теоретические, практические занятия, сдача контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по физической культуре и спорту в РФ, истории развития лыжного спорта, общей гигиены лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазах. Технике и тактике лыжника-гонщика, правилах и организации проведения соревнований.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазами, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые лыжнику-гонщику.

Большое внимание во всех периодах тренировки для всех групп уделяется общей физической подготовке.

Главная цель занятий в кружке – разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых юному лыжнику. С первого занятия у занимающихся воспитывается трудолюбие, дисциплина, взаимопомощь, чувство коллективизма.

В занятиях с детьми и подростками наиболее целесообразно применять игровой метод. В бесснежное время, помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включены и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам.

Овладению правильными основами техники уделено много внимания. Хорошая техническая подготовка позволит в дальнейшем и без форсирования тренировочных нагрузок успешно выступать в соревнованиях.

Во всех упражнениях дозировка нагрузки для девочек на 25 – 35% меньше.

В подготовке юных лыжников наряду с общеразвивающими упражнениями используются имитационные упражнения для овладения элементами способов передвижения на лыжах. Разучиваются имитационные упражнения после разминки в начале основной части занятия. В одно занятие включено не более двух – трех таких упражнений. В начале упражнения выполняются медленно, иногда даже с остановками, чтобы проконтролировать положение ног, рук и туловища, а затем слитно, одно за другим, в среднем темпе.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10 – 15 мин перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях – лекциях, беседах.

Необходимо правильно оценить нагрузку, которую испытывают занимающиеся, следит за их самочувствием, вовремя заметить признаки утомления и предупредить перенапряжение, а также учить занимающихся

контролировать своё состояние во время тренировок с помощью подсчёта пульса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ НП - 1

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
2	Краткий обзор развития лыжного спорта в РФ	1	1	-
3	Гигиена спортсмена	1	1	-
4	Правила проведения и организация соревнований по лыжным гонкам	1	1	-
5	Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж	2	1	1
6	Общая и специальная физическая подготовка	45	-	45
7	Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика	14	-	14
8	Выполнение контрольных упражнений	5	-	5
ИТОГО		70	5	65

ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт в РФ. Забота правительства о физическом воспитании подрастающего поколения. Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания молодого поколения. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности российских людей и для укрепления обороноспособности государства.

Краткий обзор развития лыжного спорта в РФ. Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Зарождение организационного лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные спортивные клубы, первые соревнования по лыжным гонкам и прыжкам с трамплина. Равнинное направление в развитии соревнований по лыжным гонкам. Лыжный инвентарь, обувь, одежда, лыжные мази первых русских лыжников.

Гигиена спортсмена. Режим для школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела – уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Правила проведения и организация соревнований по лыжным гонкам. Положения в соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях.

Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них. Обязанности участников. Дистанции лыжных гонок. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

Лыжный инвентарь. Лыжные мази и смазка лыж. Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника-гонщика. Лыжные мази, их назначение. Ознакомление с лыжными мазями «Темп» и «Висти».

Практические занятия. Выбор лыж, палок, обуви. Установка креплений. Просмолка скользящей поверхности лыж. Нанесение лыжной мази. Растирание мази. Охлаждение лыж. Опробование смазки.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнений для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для развития быстроты. Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон. Семенящий бег. Повторный бег на 20- 30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

Упражнения для развития силы. Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнёром; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1-3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседания на двух или одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднятие ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений. Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

Упражнения для развития выносливости. Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры.

Упражнения на расслабление. Поочерёдное потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочерёдно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперёд.

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов. Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении.

Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках. Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8 - 10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10 - 12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятие о технике и тактики лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

П р а к т и ч е с к и е з а н я т и я . строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой на плече.

Способы переворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше на снегу нарисует веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2 - 4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скольльзящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одношажный и бесшажный.

Игровые задания:

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6 – 8 скольльзящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скольльзящим шагом без палок 15 – 20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. Пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками – один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами – толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40 – 60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъёмов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуёлочкой», «лесенкой» (прямо, вперёд), «ёлочкой».

Способы спусков: с основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперёд или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоём (втроём), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоём на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъёмов, с выполнением поворотов и торможений на лыжах на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3 – 4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80 – 100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объём скоростной работы в одном занятии может достигать 400 – 600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересечённой местности до 25 – 30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например, «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

Соревнования. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки до 1 км, мальчики до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

Выполнение контрольных упражнений. При переходе из детской группы в подростковую занимающиеся должны иметь положительные оценки

за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъём 5 - 6° длиной 50 м.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ГРУППЫ НП - 2

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-
2	Краткий обзор развития лыжного спорта в РФ	1	1	-
3	Гигиена и врачебный контроль	1	1	-
4	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-
5	Правила проведения и организация соревнований	1	1	-
6	Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж	3	1	2
7	Общая и специальная физическая подготовка	40	-	40
8	Основы техники и тактики лыжника-гонщика	15	-	15
9	Выполнение контрольных упражнений	6	-	6
ИТОГО		70	7	63

ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт в РФ. Забота правительства о физическом воспитании подрастающего поколения. Физическая культура и спорт как важная составная часть воспитания молодого поколения. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности российских людей и для укрепления обороноспособности государства.

Краткий обзор развития лыжного спорта в РФ. Возникновение лыж. Использование лыж в быту, на охоте и в военном деле. Зарождение организационного лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные спортивные клубы, первые соревнования по лыжным гонкам и прыжкам с трамплина. Равнинное направление в развитии соревнований по лыжным гонкам. Лыжный инвентарь, обувь, одежда, лыжные мази первых русских лыжников. Дальние лыжные переходы. Многодневные лыжные гонки. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.

Гигиена и врачебный контроль. Гигиенические требования к проведению занятий. Учёт температуры и влажности воздуха., силы ветра и

характера работы при занятиях. Гигиена одежды и обуви. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, пульс, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Дневник тренировки и самоконтроля. Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Кровообращение и его значение. Сердце и сосуды. Лёгкие и их значение. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения, органы выделения и обмен веществ.

Правила проведения и организации соревнований. Выбор мест соревнований. Расположение трасс, их измерение и разметка, прокладка лыжни. Составление схем и профилей трасс. Подготовка и оборудование старта и финиша. Обслуживание участников соревнований.

Хранение лыжного инвентаря, уход за ним. Лыжные мази и смазка лыж. Правила ухода за лыжами, палками и обувью после каждого их употребления. Просушивание лыжных ботинок. Подготовка лыжного инвентаря и обуви к длительному хранению. Хранение инвентаря в домашних условиях и на лыжных станциях. Правила пропитки лыж горячей смолой. Дальнейшее знакомство с лыжными мазями «Темп» и «Висти». Краткая характеристика основных импортных мазей.

Практические занятия. подготовка скользящей поверхности лыж к нанесению мази (снятие старой мази горелкой). Выбор лыжной мази с учётом температуры и состояния снега. Нанесение лыжной мази одним или несколькими слоями. Смазка лыж одной или несколькими мазями (комбинированная смазка).

Общая и специальная физическая подготовка. Содержание общей и специальной физической подготовки. Направленность занятий на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков, на всестороннее физическое развитие школьников.

Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, равновесия, гибкости, координации движений и способности к расслаблению (перечень упражнений приведен в программе младшей группы).

Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; попеременного двухшажного хода в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором: имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же в положении в посадки в одноопорном скольжении; то же со сменой ног в посадке; имитация одновременного бесшажного хода; имитация одношажного хода.

передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах. Упражнения, имитирующие стойки спуска на склоне.

Основы техники и тактики лыжника-гонщика. Современные требования к правильной технике лыжных ходов. Разбор пяти фаз скользящего шага. Анализ попеременного двухшажного хода. Применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжни. Значение технического и тактического мастерства для достижения высоких спортивных результатов.

Практические занятия. Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Совершенствование поворотов на месте. Изучение поворота прыжком с опорой на палки. Игровые задания.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; одновременных: бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Игровые задания.

Изучение попеременного четырехшажного хода; перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным.

Совершенствование техники способов подъёмов: попеременным двухшажным ходом (скользящим шагом), «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой».

Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой стойках; техники прохождения неровностей (уступов и выступов). Изучение спусков в аэродинамической стойке и стойке отдыха.

Совершенствование торможений «упором» и «плугом».

Совершенствование поворота переступанием в движении, в плуге. Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Игровые задания.

Повторение прохождения отрезков (50-150 м) без нарушения техники лыжных ходов: 8-10×50 м, с отдыхом 1,5 мин; 4-6×100-150 м, с отдыхом 3-5 мин. Различные игры и эстафеты, требующих максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.

Передвижение со слабой и средней интенсивностью по среднeperесечённой местности до 60-70 мин; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Повторение прохождения отрезков до 300-400 м с сильной интенсивностью (интервалы для отдыха 5-6 мин).

Соревнования. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам (девочки до 2 км, мальчики до 3 км). Подготовка к соревнованиям. Тактический план гонки. Анализ прошедших соревнований. Выводы.

Выполнение контрольных упражнений. Занимающиеся имеют оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода (подъём 5-6°, длина 50 м) не ниже четырёх баллов, а также юношеский разряд по лыжам, выполнить следующие контрольные упражнения:

Бег 60 м с низкого старта: девочки – 9,8 сек; мальчики – 9,5 сек;

Прыжок в длину с разбега: девочки – 3 м 20 см; мальчики – 3 м 90 см;

ЛИТЕРАТУРА

Агроновский М. А. Лыжный спорт. Учебное пособие для инструкторов-общественников секций лыжного спорта. М., «Физкультура и спорт», 1966.

Донской Д. Д., Гросс Х. Х. Техника лыжника-гонщика (техническое мастерство). М., «Физкультура и спорт», 1971.

Лыжный спорт. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт», 1972.

Лыжные гонки. Учебное пособие для тренеров. Под ред. Б. И. Каменского. М., «Физкультура и спорт», 1964.

Огольцов И. Г. Тренировка лыжника-гонщика. М., «Физкультура и спорт», 1971.

Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. Изд. 2-е перераб. Под общ. Ред. М. И. Лямцева. М., «Просвещение», 1977.

Фомин Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания. М., «Физкультура и спорт», 1972.