

Министерство спорта Самарской области  
Государственное автономное учреждение  
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 2»

Одобрено Тренерским советом  
ГАУ «СШОР №2»  
Протокол № 5 от 29.09 2017 г.

Утверждаю  
Директор ГАУ «СШОР № 2»  
М.Н. Фомин  
приказ № 111 от 29.09 2017 г.



**Физкультурно-оздоровительная развивающая**

**ПРОГРАММА**

**С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЫЖНЫХ ГОНОК**

Разработчики:  
тренеры отделения лыжных гонок  
ГАУ «СШОР № 2»

г. Сызрань, 2017 год

# План

1. Пояснительная записка.
2. Программный материал.
3. Тестирование общего физического развития.
4. План-график распределения учебных часов по месяцам на учебный год.
5. Список литературы.

## Пояснительная записка

Физкультурно-оздоровительная программа по лыжным гонкам предназначена для детей 7-9 лет и составлена с основными принципами оздоровительной тренировки и специфическими принципами спортивной подготовки. Программа предполагает проведение занятий с детьми 2 часа в неделю. Дни занятий: вторник, четверг. Продолжительность занятий 60 минут.

**Цель реализации программы** заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов.

Программный материал предлагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья учащихся;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных и ответственных спортсменов;
- подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- принцип систематичности;
- принцип доступности;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- направленность к высшим достижениям;
- углубленная специализация;
- волнообразность и вариативность нагрузок.

# Содержание программного материала:

## 1. Теоретическая подготовка.

- 1.1 Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Популярность лыжных гонок в России.
- 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.
- 1.3 Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. 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.
- 1.4 Закаливание, режим дня и гигиена занимающегося. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
- 1.5 Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами.



## 2. Практическая подготовка.

### 2.1 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.

### 2.2 Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной 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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 2.3 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 облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### 2.4 Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 500 м - 1 км, в годичном цикле.

## Тестирование общего физического развития

№	Тесты	Девочки	Мальчики
1.	Прыжок в длину с места	1,55м.	1,60м.
2.	Сгибание рук в упоре лежа	18р.	20р.
3.	Поднимание туловища из и.п. – лежа на спине, руки за головой за 30сек.	20р.	25.
4.	Бег 30 метров	6,0с.	5,8с.
5.	Бег 1км по пересеченной местности	б/у времени	б/у времени

**Контроль за уровнем нагрузки на занятиях  
проводится по карте педагогического наблюдения за  
степенью утомления учащихся:**

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота



## Список литературы

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. *В.Д. Быстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева.* - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. *М.Я. Набатниковой.* - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Поварницин Л.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. *Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа.* — М.: Издательство «СААМ», 1995.
13. *Филин В.Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.