

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г. ВЯЗЬМЫ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТА

педагогическим советом МБУ  
ДО ДЮСШ г. Вязьмы  
Протокол от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА

директор МБУ ДО ДЮСШ  
г. Вязьмы Смоленской области  
\_\_\_\_\_ А.В. Чубаров  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ И БИАТЛОНУ**

**Разработчик:**

Лисичкин Иван Владимирович  
старший тренер-преподаватель,  
высшая квалификационная категория.

**Рецензенты:**

Чайкин Юрий Павлович,  
заместитель директора по СМР,  
высшая квалификационная категория.

Козлова Зинаида Ивановна, методист,  
высшая квалификационная категория

Срок реализации: 10 лет.

Вязьма  
2015

## 1. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Учебная программа по лыжным гонкам и биатлону для спортивно – оздоровительных групп
<b>Направление</b>	Физкультурно-оздоровительное
<b>Классификация</b>	Специальная; массовая; разновозрастная.
<b>Составитель программы</b>	Лисичкин Иван Владимирович, старший тренер-преподаватель отделения «Лыжные гонки и биатлон»
<b>Название учреждения</b>	МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы Смоленской области
<b>Целевая группа</b>	Наполняемость: не менее 15 чел.
<b>Цель программы</b>	Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.
<b>Задачи программы</b>	1. Укрепление здоровья; 2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма; 3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой; 4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям.
<b>Сроки реализации</b>	Весь период
<b>Режим занятий</b>	1) Группы с недельной нагрузкой 3 часа - три раза в неделю по 1 академическому часу 2) Группы в недельной нагрузкой 6 часов - три раза в неделю по 2 академических часа.
<b>Ожидаемые результаты</b>	Улучшение показателей физического развития Выполнение нормативных показателей;

## 2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность программы:

В данной программе учтены особенности условий занятий и работы МБУ ДО ДЮСШ г. Вязьмы.

На отделении – лыжные гонки помимо основных педагогических работников, также работают по совместительству тренерами – преподавателями педагогические работники других образовательных учреждений района.

В связи с тем, что учебный план в образовательной программе для ДЮСШ рассчитан на 52 недели учебно-тренировочных занятий, а из сложившейся практики совместители работают 46 недель, то возникла необходимость в создании учебной программы для спортивно-оздоровительных групп рассчитанной на данный период проведения учебно-тренировочных занятий.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

Основные задачи на этом этапе годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

В процессе спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники передвижения на лыжах;

### **Основные показатели выполнения программных требований**

#### **На спортивно оздоровительном этапе:**

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

### **3. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

При модификации программы по лыжным гонкам была использована примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, допущенные Федеральным агентством по физической культуре и спорту:

- Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ П.В. Квашук и др. — М.: Советский спорт, 2005.

В существующей программе с учетом документов, регламентирующих деятельность ДЮСШ, внесены изменения в следующие разделы:

1) в учебный план;

Спортивно-оздоровительный этап (СО) охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, основ спортивной техники в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СО устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 7-17 лет.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

Занятия в СОГ проводятся:

3) Группы с недельной нагрузкой 3 часа - три раза в неделю по 1 академическому часу

4) Группы с недельной нагрузкой 6 часов - три раза в неделю по 2 академических часа.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в СОГ предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

### **4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья учащихся.
2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма.
3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.
4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;

**5. РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Этапы подготовки	Год обуч-я	Мин-ный возраст для зачисления	Минимальное число об-ся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивный оздоровительный	весь период	7-17	15	6	276	Переводные нормативы по ОФП, СФП

**6. ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Для СОГ с учебной нагрузкой 3 часа в неделю занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу; для СОГ с учебной нагрузкой 6 часов в неделю - три раза в неделю по 2 часа.

**Примерный годовой учебный план по общей физической подготовке (в часах) на 46 недель.**

Разделы подготовки	Кол-во учебных часов	
	Группы с недельной нагрузкой 3 часа	Группы с недельной нагрузкой 6 часов
1. Теоретическая подготовка	10	17
2. Общая физическая подготовка	70	150
3. Специальная физическая подготовка	25	60
4. Техническая	25	35
5. Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	6	10

6. Медицинские обследования	2	4
ВСЕГО	138	276

## **7. Программный материал**

### **7.1. Практическая подготовка:**

#### **1. Общая и специальная физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **2. Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

#### **3. Практические рекомендации по организации физической, технической, подготовки и оценке контрольных упражнений.**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие предать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

### **7.2. Теоретическая подготовка**

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть

комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

### **1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

### **2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

### **3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.**

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

### **4. Основы техники способов передвижения на лыжах.**

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

### **6. Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его

применение. Водные процедуры как средство восстановления.

## 7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия 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

### *Самоконтроль в подготовке*

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.



## Литература

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. Евстратова, 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.



Примерный) Годовой учебно-тематический план-график учебно – тренировочной нагрузки для спортивно-оздоровительных групп ( лыжные гонки и биатлон)– 6 час/ нед.(46 нед) + 6 недель летний оздоровительный лагерь

№п/п	Разделы подготовки	Месяцы							
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Техника безопасности во время занятий лыжным спортом и биатлоном.	X		X					
1.2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.		X						
1.3	Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.				X				
1.4	Личная и общественная гигиена.					X			
1.5	Закаливание организма.						X		
1.6	Места занятий и инвентарь.							X	
1.7	Правила соревнований.								X
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
2.1	Бег, ходьба, ходьба на лыжах	2	2	2	4	4	4	4	3
2.2	общеразвивающие упр.	2	2	2	2	2	2	2	2
2.3	упр. для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.)	2	2	2	3	2	2	2	2
2.4	Упр. со снарядами (скакалка, н/мячи, гантели и т.д.)	2							
2.5	Акробатические упражнения		2						
2.6	подвижные игры, эстафеты	2		2	2		2	2	2
2.7	спортивные игры		2	2				1	2
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
3.1	Специальные подводящие и беговые упражнения								
3.2	Ускорения с послед. бегом по инерции								
3.3	Специальные прыжковые упражнения								
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
4.1	Обучение основам техники лыжных ходов	2	2	3	4	3	4	3	2
4.2	Обучение основам техники торможения		2	1	2	2	2	2	
4.3	Обучение основам техники конькового хода	2	2	3	3	3	4	3	4
4.4	Обучение технике подъёмов в гору	5	5	4	3	3	3	3	5
<b>5</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>								<b>2</b>
<b>6</b>	<b>соревнования</b>								
		По календарю							
	<b>итого</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>27</b>