



БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО

Директор ОГАУ ДО
«СШОР №4
Белгородской области»

О.С. Аушева
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по виду спорта «Лыжные гонки»

Тренера-преподавателя Восковского Сергея Андреевича
Этап подготовки НП-2
Группа НП-2
Количество человек 13

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение рабочей программы: Дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (далее - Программа), разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 733), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и учитывает положения Устава ОГАУ «СШОР № 4 Белгородской области».

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки – это олимпийский вид спорта который включен в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту. В соответствии с всероссийским реестром видов спорта номер – 031.

Основная цель занятий группы НП-2 Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

Общие задачи группы НП-2:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

Рабочая программа построена на основе постепенного перехода от учебно-тренировочной общефизической подготовки к тактико-техническим действиям и их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей, а также переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным, при этом постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапа Начальной Подготовки: в группе НП-2 занимающиеся проходят учебно-тренировочную подготовку 1 год.

Возраст занимающихся: 10 лет и старше; наполняемость группы составляет 13 человек, количество тренировочных часов в неделю – 6.

Соотношение объемов и часов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки:

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество часов в год – 312 часа.

- ОФП – 136 + 44 самостоятельная подготовка – 43,5%+14,1% -180 часов

- СФП – 25 % -78 часов

- ТТП – 10,2% -32 часа

- контрольные мероприятия – 0,6% - 2 часа

- тактическая подготовка – 0,6% - 2 часа
- теоретическая подготовка - 1,9% - 6 часов
- участие в соревнованиях – 3,2% - 10 часов
- медицинское обследование – 0,6% - 2 часа

Планируемые показатели соревновательной деятельности для группы НП-2

Виды соревнований			
Контрольные*	Отборочные	Основные	Главные
3	-	2	-

Режимы тренировочной работы

Занятия в НП-2 проводятся 3 раза в неделю: по 2 часа, количество занимающихся в группе 13 человек.

Материально-техническая база: занятия в группе проходят на лыжероллерной трассе «Олимпия».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерений	Количество изделий
1.	Льжи гоночные классические + коньковые	пар	13+13
2.	Лыжероллеры классические + коньковые	пар	13+13
3.	Палки для лыжных гонок (классические)	пар	13
4.	Палки для лыжных гонок (коньковые)	пар	13
5.	Эспандер лыжника	штук	13
6.	Лыжные ботинки классического хода	пар	13
7.	Лыжные ботинки конькового хода	пар	13

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Многолетний тренировочный процесс лыжника-гонщика состоит из взаимосвязанных различных видов подготовки: морально-волевой и психологической, физической (общей и специальной), технической, тактической и теоретической. Такое деление на различные виды подготовки необходимо и реально, так как создает возможности для более тщательного подбора средств, методов и нагрузок для решения конкретных задач всего тренировочного процесса подготовки в спорте. Вместе с тем такое дробление единого процесса несколько условно, потому что все формы деятельности человека, функции, органы и системы тесно связаны между собой и составляют единое целое. В подготовке лыжника-гонщика все эти виды объединены в единый тренировочный процесс, в котором воспитание гармонично развитой личности является важнейшей задачей. Все основные виды подготовки успешно реализуются в процессе многолетней и круглогодичной работы только на основе дидактических принципов и общих закономерностей, а также положений и принципов спортивной тренировки. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, иногда в тренировке включаются подвижные игры.

Содержание тренировочного материала

Теоретический материал:

- 1) Правила соревнований, ЕВСК
- 2) Антидопинговые правила;
- 3) Психологическая подготовка;
- 4) Основы спортивной тренировки;
- 5) Тактическая подготовка;
- 6) Режим дня, основы спортивного питания.

Практический материал:

Общая и специальная физическая подготовка.

Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

Технико-тактическая подготовка.

Техническая подготовка лыжника — это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Владение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в лыжных гонках. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны школьникам в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае школьники овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Тактическая подготовка

В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Психологическая подготовка: развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям, формирование спортивного характера. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

Применения восстановительных средств

Педагогические средства восстановления:

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение и визуализация прохождения соревновательной дистанции;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Планы антидопинговых мероприятий

№	Мероприятия	Срок	Исполнители
1	Проведение тематических бесед на темы: «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека»	В течение года	тренер
2	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Всемирного антидопингового агентства WADA: - Всемирный антидопинговый кодекс - Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте - Антидопинговые правила ФИС - Запрещенный список препаратов	В течение года	тренер
3	Ознакомление с нормативно-правовыми актами Российского антидопингового агентства РУСАДА: - Общероссийские допинговые правила - запрещенный список	В течение года	тренер

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность тренировочного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий, из них 6 недель самостоятельной подготовки.

Учебно-тренировочное - тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Теоретический знания	6
1.1	Правила соревнований, ЕКП	2
1.2	Антидопинговые правила	2
1.3	Режим дня, основы спортивного питания.	2
2	Практические занятия	306
2.1	ОФП	136
2.2	СФП	78
2.3	Техническая и тактическая подготовка	32
2.4	Участие в соревнованиях	10
	Тактическая подготовка	2
	Контрольные мероприятия	2
2.5	Мед обследование УМО	2
	Всего часов на 46 недель самостоятельной подготовки	44
	Общее количество часов	312

План – график распределения учебно-тренировочных часов

Наименование разделов и тем	всего часов	Месяц												
		январь	фев.	мар.	апр.	май	июнь	июль	авг.	сен.	окт	ноя	дек.	
Теоретический знания														
Правила соревнований, ЕКП	2				2									
Антидопинговые правила.	2													2
Режим дня, основы спортивного питания.	2											2		
Всего часов	6				2							2	2	
Практические занятия														
ОФП	136	6	9	12	15	15	12	14		12	13	13	15	
СФП	78	7	8	7	8	8	8	8			8	8	8	
Техническая подготовка	32	3	3	3	3	3	4	4			3	3	3	
Участие в соревнованиях	10	2	2	2				2		2				
Тактическая подготовка	2		2											
Контрольные мероприятия	2	1								1				
Самостоятельная подготовка	44	6		2						26	10			
Медицинское обследование УМО	2	1								1				
Общее количество часов	312	26	24	26	28	26	24	28	26	26	24	26	28	

Система контроля

В сентябре согласно общешкольному годовому плану спортсмены группы НП-2 сдают контрольные зачеты по теории, спортивной подготовке по виду спорта. Проверяется знание и уровень подготовленности.

В январе согласно общешкольному годовому плану спортсмены группы НП-2 сдают переводные зачеты по практике, ОФП и СФП. Основанием для перевода занимающихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольных зачетных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе, а также выполнения разрядных требований согласно стандартам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы для зачисления и перевода в группу НП-2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.	Бег 60 м. с высокого старта	Сек.	Не более		Не более	
			11,5	12,0	11,0	11,6
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две ноги	См.	Не менее		Не менее	
			140	130	150	140
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	За 1 мин. Коллич. раз	Не менее		Не менее	
			30	25	35	30
4.	Бег на 1000 метров	Мин, сек.	Не более		Не более	
			6,30	7,00	5,50	6,20

Контрольные упражнения оцениваются - зачет/незачет.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ:

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
8. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
9. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Дисс. ... докт. пед. наук. - Харьков, 2000.
10. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок. (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). М., 1992.
11. Лекарства и БАД в спорте. Под общ. ред Р.Д. Сейфуллы, З.Г. Орджоникидзе. М.: Литтерра, 2003.
12. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
13. Макарова Г. А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003.

14. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
15. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
16. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
17. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, № 2, № 3, 2000.
18. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. Киев: Здоровья, 1990.
19. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. М.: Физкультура и спорт, 1982.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
22. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
23. Система подготовки спортивного резерва. Под общ. ред. В.Г. Никитушкина. М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
24. Современная система спортивной подготовки. Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. М.: СААМ, 1995.
25. Физиология спорта. Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. Киев.: Олимпийская литература, 2001.
26. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1980.
27. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение

«ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ».

«План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» Программы формируются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований, физкультурно-спортивных организаций на очередной календарный год.

Гонка «Мечты», первенство РЛЛС, Чемпионат и первенство Белгородской области по лыжероллерам и лыжным гонкам, согласно дат календаря спортивных мероприятий.