

Департамент образования и науки Костромской области

ОГБПОУ «Костромской автотранспортный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции лыжного спорта

Разработчик:

преподаватель ФК Голубева Т.К.

Кострома 2016

Тематическое планирование работы лыжной секции

№ п/п	Наименование направления работы	Количество часов
1.	Теория	10 час.
2.	Техника лыжных ходов	70 час.
3.	Общая физическая подготовка	54 час.
4.	Специальная физическая подготовка	46 час.
5.	Морально-волевая и психологическая подготовка	10 час.
6.	Работа в зоне соревновательной деятельности	20 час.

Пояснительная записка

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания в техникуме. В её задачу входят обучение специально-прикладным навыкам, основам техники передвижения на лыжах, достижения установленных нормативных показателей и приобретения элементарных знаний. Содержание занятий направлено на достижение более высоких оперативных результатов. Тренировочный процесс по лыжной подготовке в техникуме представлен в виде тренировочных занятий, участие в различных соревнованиях. Тренировки проходят 3 раза в неделю. С общим количеством часов - 210.

На тренировках мы решаем следующие задачи: прививаем детям представление о здоровом образе жизни, развиваем физические качества, воспитываем морально-волевые качества, умение терпеть. На тренировках ребята узнают о методах закаливания, предупреждения травматизма, меры личной гигиены, а также учатся самостоятельно готовить инвентарь на тренировки и соревнования. Умение правильно использовать мази, парафины.

В осенне-весеннее время у лыжников происходит период, где уделяется особое внимание развитию физических качеств: силы, общей и специальной выносливости, быстроты, координации движений.

Основы знаний

1. История лыжного спорта, великие спортсмены, в том числе и Костромы.
2. Личная гигиена, закаливание организма.
3. Оказание медицинской помощи при травматизме и обморожении.
4. Лыжные мази, парафины. Правила смазки лыж.
5. Изучение техники передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, переход с одного хода на другой.
6. Изучение техники способов подъемов в гору:
 - а) попеременными ходами. Скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук);
 - б) ёлочкой;
 - в) полуёлочкой;
 - г) лесенкой.
7. Изучение способов спусков с горы: спуски с торможением, спуски с поворотами, повороты в движении, повороты «плугом», повороты «ножницами», повороты переступанием.

Общая физическая подготовка

Основными средствами подготовки лыжника-гонщика являются упражнения, развивающие выносливость, силу, быстроту, ловкость и гибкость.

Выносливость - отражает способность организма лыжника в течение длительного времени выполнять динамическую работу. Специальная выносливость характеризуется способностью выполнять специфические упражнения (ходьба на лыжах).

При совершенствовании выносливости последовательно решают такие задачи:

развитие общей выносливости средствами ОФП (игры, эстафеты, бег по ориентирам и т.д.);

развитие выносливости длительными упражнениями(в основном ходьбе на лыжах, бег, плавание, гребля);

совершенствование мышечной выносливости(локальная мышечная подготовка - упражнения с амортизаторами, с блоками и т.п.).

Совершенствование выносливости в лыжных гонках должно проходить, как правило, на фоне постоянного улучшения спортивной техники.

Сила - это качество, которое можно развивать и совершенствовать в течение многих лет. Сочетание силы и быстроты, то есть скоростно-силовые качества, характеризующие работой взрывного характера, развиваются до определенного возраста. При развитии силы лыжников-гонщиков необходимо выбирать упражнения, сходные по координации с усилиями и элементами спортивного упражнения.

Быстрота - качество, развитие которого тесно связано с развитием и совершенствованием силы, гибкости, ловкости и т.д. Быстрота для лыжников - гонщиков может иметь значение при выполнении отталкивания, при прохождении спусков. Как и сила, быстрота лучше всего развивается в процессах специфической деятельности. Это качество особенно важно при выполнении отталкивания. Совершенствование быстроты в беге и передвижении на лыжах должно проходить параллельно с развитием выносливости. Целесообразно чередовать специальные упражнения для мышц ног. С упражнениями для мышц рук в быстром темпе. Совершенствовать быстроту нужно и в условиях специфических нагрузок, с помощью специальных упражнений. Специальные упражнения выполняют с высокой скоростью после определенного этапа «вкатывания».

Гибкость. Развитию этого качества способствуют упражнения.

Выполняемые с большой амплитудой, с небольшим отягощением, без отягощений, с амортизаторами и в паре с партнером. Амплитуду и скорость

движений увеличивают постепенно. Для лыжников очень важны гибкость в тазобедренных и плечевых суставах, гибкость позвоночного столба. При выполнении упражнений на гибкость целесообразно добиваться постепенного увеличения амплитуды движений, контролировать улучшение подвижности с помощью контрольных тестов.

Ловкость проявляется в сложных действиях, в которых надо быстро и четко решать двигательную задачу. В значительной степени ловкость зависит от уровня развития всех двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости). Развитию ловкости придаётся большое значение, как в подготовительном, так и в соревновательном периодах тренировки. Здесь рекомендуются разнообразные спортивные игры, специальные упражнения на месте и в движении. Необходимо учитывать, что упражнения на ловкость требуют больших затрат нервной энергии, поэтому при дозировке упражнений особенно важен индивидуальный подход. Широкое применение находит круговая форма тренировки. Она создает оптимальные условия для комплексного развития основных физических качеств лыжника. При круговой форме тренировки возможна строгая индивидуализация тренировочной нагрузки и регламентация упражнений.

При использовании круговой формы тренировки необходима определённая последовательность в чередовании упражнений: вначале выполняют упражнения для мышц ног, затем для мышц плечевого пояса, далее - для мышц живота, наконец для мышц спины.

Круговую форму тренировки целесообразно использовать и в занятиях на пересечённой местности.

Морально-волевые качества

1. Воспитывать у ребят умение преодолевать препятствия, закончить дистанцию.
2. Воспитывать чувства коллективизма.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка является неотъемлемой частью спортивной

тренировки. Основным содержанием тактической подготовки является: Выяснение условий наиболее выгодного применения отдельных способов передвижения по пересечённой местности;

выработка умения свободно не теряя скорости переходить с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности, условий скольжения, состояния лыжни, степени утомления и т.п.;

выработка умения исходить оптимально выгодное соотношение длины и частоты шага на равнине и на подъёмах;

определение своих возможностей перед соревнованиями, в частности соревновательной скорости;

изучение методики проведения разминки в зависимости от длины дистанции гонки, состояния погоды, самочувствия и т.п.;

изучение приёмов обгона противника на дистанциях гонок; приобретение навыков составления плана соревнований.

Овладение тактикой применения способов передвижения на лыжах начинаются с первых шагов обучения лыжника и должно продолжаться на всех этапах его спортивного совершенствования.

Умение тактически правильно распределять свои силы на соревновательных дистанциях приобретается в процессе тренировочных занятий и соревнований. Используются контрольный и отчасти повторный методы.

Лыжник должен:

научиться определить свою среднюю и соревновательную скорости на равнинных участках дистанции, на подъёмах и спусках разной длины и крутизны;

освоить способы обгона соперников;

воспитать волевые качества связанные с преодолением усталости и другими обстоятельствами спортивной борьбы.

Выяснить наиболее выгодные для себя варианты преодоления дистанций (равномерное распределение сил на всей дистанции, с усилием

хода на отдельных участках, прохождение второй половины быстрее первой и наоборот, и т.п.

Наиболее выгодное распределение сил в гонке - труднейший раздел тактики. В настоящее время мнение специалистов склоняется к тому, что относительно равномерное распределение сил позволяет добиваться лучших результатов: гонщик менее зависим от тактических приёмов противников; выполняя гонки он имеет возможность наиболее целесообразно использовать лучшие стороны своей подготовленности.

Однако в спортивной борьбе гонщику приходится и обгонять соперников, и уступать лыжню. Это всегда связано с нарушением равномерности хода. Поэтому лыжник заранее должен быть подготовлен к неравномерной нагрузке. И, тем не менее, в гонке лучше не допускать больших отклонений от привычной в данное время интенсивности хода.

Большую роль в обучении тактике оказывает разбор совместно с тренером результатов соревнования. Полезно знакомиться с тактикой квалифицированных гонщиков, читая специальную литературу и посещая соревнования.