



*Муниципальное бюджетное
общеобразовательное
учреждение «Емецкая средняя
школа имени Н.М. Рубцова»*



Белоусова Валентина Николаевна —

учитель физической культуры
МБОУ «Емецкая средняя
школа имени Н. М. Рубцова»



Тема:
***«Система
подготовки юных
лыжников»***

Цель: Вовлечь в занятия лыжной подготовкой и увлечь этим видом спорта.

Филиал муниципального бюджетного образовательного учреждения
Учреждения «Емецкая средняя школа имени Н. М. Рубцова» -
«Районный Центр дополнительного образования»

«Утверждаю»:
Директор МБОУ
«Емецкая средняя
школа имени Н. М.
Рубцова»
Котрехова О.В.
2017г.



Лыжная подготовка

Программа дополнительного образования
для учащихся 1-11 классов
(11 лет обучения)

Автор:
Белусова Валентина
Николаевна,
педагог дополнительного
образования.

Основные этапы подготовки лыжников:

1. Предварительная подготовка (возраст 7 -12 лет).

Задачи:

- всестороннее физическое развитие,**
- укрепление здоровья,**
- привитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.**

2. Всесторонняя физическая подготовка (возраст 12-16 лет).

Задачи:

- всестороннее физическое развитие,*
- дальнейшее укрепление здоровья и закаливание,*
- изучение техники различных видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, плавания и др.).*

3. Специальная подготовка в лыжных гонках (возраст 16-18 лет).

Задачи:

- углубленное изучение и совершенствование техники всех способов передвижения на лыжах,*
- дальнейшее повышение уровня ОФП,*
- воспитание волевых качеств.*

Тренировка юного лыжника – это непрерывный многолетний процесс, включающий в себя:

- Физическую
- Тактическую
- Психологическую
- Теоретическую

Подготовительный период.

*Подготовительный
период разбивается на 3
этапа:*

- весенне-летний*
- летне-осенний*
- осенне-зимний*

Основными задачами весенне-летнего этапа являются:
повышение общей физической подготовки спортсменов (развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, равновесия).

совершенствование техники в имитационных упражнениях и передвижении на лыжероллерах

овладение теоретическими знаниями по принципам самоконтроля, питания, гигиены, восстановления организма и другим вопросам.

Задачи летне-осеннего этапа:

развитие и совершенствование основных физических качеств и функциональных возможностей,

постепенное повышение работоспособности в беге, ходьбе, прыжках, в передвижении на лыжероллерах, увеличении интенсивности тренировочных занятий.

Задачи осенне-зимнего этапа:

восстановление навыка передвижения на лыжах

развитие специальной выносливости

поддержание высокого уровня общей и силовой выносливости,

создание базы для выступления в соревнованиях

постепенное приобретение опыта выступления в соревнованиях

Тренировочными средствами в весенне-летний период и
летне-осенний этапы являются:

- бег и ходьба с различной интенсивностью,
- кроссовый бег по пересеченной местности,
- бег с шаговой и прыжковой имитацией лыжных ходов в подъемы (с палками),
 - прыжки и многоскоки,
- специальные силовые и имитационные упражнения,
 - передвижение на лыжероллерах,
 - общеразвивающие упражнения,
 - спортивные игры,
 - плавание,
 - гребля,
 - езда на велосипеде.

Наш подготовительный период начинается примерно с 1 июня занятиями в оздоровительном летнем лагере на базе школы.

С середины июня примерно до 5 июля (посёлок Морское, Крым; Карпаты, г. Сколе; Киргизия, г. Чолпон-Ата, озеро Иссык-Куль).

Июль - сборы спортивный центр «Малиновка».

Оздоровительный лагерь «Орлёнок», Вельск; «Малиновка».

Участие в соревнованиях по лыжероллерам памяти Н. Фокина (Вельск, август).

Первенство области по лыжероллерам (сентябрь спортивный центр «Малиновка»).

Областные соревнования по лыжероллерам памяти В.С. Кузина. (октябрь, Малые Корелы).

«Вкатывание» (г. Кировск, Мурманская область; Сыктывкар; Финляндия, г. Муонио).

**План подготовки лыжников (2002-2003г.р.)
на 2016 год**

№ п/п	Сроки	Место проведения сборов	Примечание
1	15.06-05.07	<ul style="list-style-type: none"> • Крым, п. Морское 	
2	08.07-03.08	<ul style="list-style-type: none"> • с. Емецк (по плану) 	
3	05.08-25.08	<ul style="list-style-type: none"> • о/п «Орлёнок» Вельск. <p>-Участие в «открытом кубке ДЮСШ по кроссу памяти Г.Ю. Зеновского».</p> <p>-Участие в открытых областных соревнованиях по лыжероллерам памяти МСМК по лыжным гонкам Николая Фокина.</p>	
4	29.08-10.09	<ul style="list-style-type: none"> • с. Емецк (по плану) 	
5	12.09-25.09	<ul style="list-style-type: none"> • д. Кополовская, Устьянского района. <p>-Участие в открытом первенстве Архангельской области по лыжероллерам и кроссу (юноши и девушки 2001-2002г.р.)</p>	
6	26.09-26.10	<ul style="list-style-type: none"> • с. Емецк (по плану). <p>- Участие в районном л/а кроссе памяти М.В.Кузнецова, в районном кроссе лыжника</p>	
7	27.10-15.11	<ul style="list-style-type: none"> • г.Сыктывкар или • г.Кировск или • Малиновка <p>- Вкатывание</p>	
8	19.11- декабрь	<ul style="list-style-type: none"> • с.Емецк (по плану) <p>- Участие в открытом первенстве Онежского района по лыжным гонкам памяти заслуженного тренера России В. М. Большакова (г. Онега).</p> <p>- Участие в первенстве Архангельской области по лыжным гонкам среди юношей и девушек 2001-2002 г. р. (д. Кононовская , Устьянского района</p>	

**План тренировок секции
«Лыжная подготовка»
С 01.06 – 17.06.2018
Белоусова В.Н.**

№ п/п	Дата	Содержание тренировки:	Место
1	4.06	Инструктаж по т. б. при занятиях л/а и кроссовой подготовкой. Разминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание. Шаговая имитация 60%.	Бор
2	6.06	Инструктаж по т. б. при занятиях на роллерах. Разминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание; Роллеры (классика II зона) Заминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание.	Стадион
3	7.07	Инструктаж по т. б. при занятиях спортивными и подвижными играми.. Разминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание; - специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Перемешный бег, Футбол.	Бор
4	9.06	Разминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание; Роллеры (конёк II - III зона) Заминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание.	Стадион
5	13.06	Разминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание; - специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Контрольная тренировка. Волейбол.	Бор
6	14.06	Разминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание; Роллеры (классика).- Упражнения на равновесие, - Работа над техникой. Заминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание.	Стадион
7	15.06	Разминка: - равномерный бег, - специальные упражнения на растягивание; - специальные беговые упражнения. Открытые районные соревнования по л/а кроссу «Летний кубок 2018».	с. Матигоры

Соревновательный период чаще всего начинается в январе и заканчивается в середине апреля, а в некоторых регионах страны и раньше.

Задачи периода:

*подведение лыжников к времени главных стартов,
к уровню наивысшей работоспособности,
совершенствование физических,
функциональных, технических
тактических и волевых возможностей
спортсменов,
накопление опыта соревнований.*

*В соревновательный период
основное тренировочное средство*

– передвижение на лыжах
различными способами.

Дополнительные: кроссы,
упражнение на растягивание и
расслабление, а также
поддерживающие силовую
выносливость мышц ног, рук и
туловища.

Соревновательный период начинается со стартов:

- *Первенство России, г. Сыктывкар (начало декабря);*
- *Открытие лыжного сезона (районные соревнования);*
- *Открытое первенство Онежского района по лыжным гонкам памяти З.Т.Р В.М. Большакова. (г. Онега);*
- *Первенство Архангельской области по лыжным гонкам (декабрь-февраль, по назначению);*



- *Рождественская лыжная гонка на призы З.Т.Р. В.А. Мелентьева (январь, Малые Корелы);*
- *Чемпионаты Архангельской области по лыжным гонкам (декабрь-февраль, по назначению);*
- *Районные лыжные соревнования по плану спорткомитета (по календарю);*
- *Районная спартакиада среди обучающихся образовательных организаций Холмогорского района по лыжным гонкам (открытие сезона, соревнования классическим стилем, свободным стилем, эстафета, «гонка сильнейших», по календарю РЦДО, Емецк, Холмогоры);*

- *Областная спартакиада среди обучающихся образовательных организаций Холмогорского района по лыжным гонкам (по календарю, по назначению);*
- *Всероссийские соревнования по лыжным гонкам на призы газеты «Пионерская правда» (региональный этап, Шангалы, Онега, февраль);*
- *Всероссийские соревнования по лыжным гонкам на призы газеты «Пионерская правда» (всероссийский этап, г. Первоуральск, март);*
- *Беломорские игры (по календарю, по назначению);*
- *Открытые межмуниципальные соревнования по лыжным гонкам З.М.С. В.Г. Старостина. (Шипицыно, март);*
- *Гонка мужества (г. Новодвинск, апрель).*

Переходный период.

Основная направленность переходного периода – активный отдых, восстановление нервного и физического потенциала юного лыжника.

Цель этого активного отдыха – предупредить перерастание кумулятивного эффекта тренировки и соревнований в перетренировку. Но это не полный перерыв в тренировках, лишь создаются условия для сохранения определенной тренированности и тем самым гарантируется преемственность между заканчивающимся и новым большими циклами тренировки. Состояние тренированности желательно сохранить на таком уровне, который позволит начать новый сезон тренировки с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Главное средство тренировки этого периода – упражнения общей физической подготовки.

Лыжный спорт помогает воспитывать и совершенствовать такие физические и морально-волевые качества как выносливость, сила, координация движений, смелость, выдержка, упорство в достижении цели и т.п.

Практика показывает, что человек любит то в чем хорошо разбирается, поэтому нужно учить детей правильному передвижению на лыжах и они полюбят этот вид спорта.