

Лыжные виды спорта в России и в Вилегодском районе являются одними из самых массовых зимних видов спорта. В силу географических и климатических условий возможность заниматься этим видом спорта непосредственно на снегу от 6 до 8 месяцев в году. Доказано современной наукой, что состояние здоровья человека на 50% зависит от активного занятия физической культурой.

Дети в большей мере, чем взрослые, зависят от двигательной активности как основы жизнеобеспечения организма, которая обеспечивает ребенку физиологически полноценное развитие. Кроме этого, в городе очень остро стоит проблема обеспечения детского и молодежного досуга. Формирование навыков здорового образа жизни - это решение проблемы отвлечения молодежи от влияния алкоголя и наркотиков, снижение подростковой преступности. Физиологическое влияние на организм занимающихся лыжным спортом очень велико и разносторонне. Такая интенсивная двигательная активность развивает выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, улучшает координацию движений, повышает сопротивляемость организма к воздействию температурных колебаний, устойчивость к простудным заболеваниям.

Занятия лыжным видом спорта на свежем воздухе значительно усиливают общефизическое и лечебное воздействие на детей, страдающих нарушениями осанки, хроническими бронхитами и пневмонией. На сегодняшний день привлечение подрастающего поколения к занятиям лыжным спортом является решением многих социальных проблем.

Программа по этапам спортивной подготовки лыжные гонки (далее Программа) МБОУ ДО МБОУ ДО ДЮСШ «ВИЛЕДЬ» «Виледь» составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утверждённым приказом Минспорта РФ от 14 марта 2013 г. N 111), разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. 2), ст. 3616, N 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272, N 29, ст. 3612, N 48, ст. 5726, N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290, N 31, ст. 4165, N 49, ст. 6417; N 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, N 9, ст. 1207, N 17, ст. 2317, N 30 (ч. 1), ст. 4596, N 45, ст. 6331, N 49 (ч. 5), ст. 7062, N 50, ст. 7354, N 50, ст. 7355, 2012, N 29, ст. 3988, N 31, ст. 4325, N 50 (ч. 5), ст. 6960, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом, иными нормативными документами.

Система многолетней подготовки лыжников-гонщиков включает в себя: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства. Исходя из возможностей школы, Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на данных этапах спортивной подготовки.

В данной Программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на двух этапах:

- начальной подготовки срок реализации Программы до 3 лет,
- учебно-тренировочном - срок реализации Программы до 5 лет.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Цель реализации Программы на этапе начальной подготовки заключается во всестороннем гармоничном развитии физических качеств; укреплении здоровья спортсменов. А также:

- 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации;
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Тренировочный процесс в МБОУ ДО ДЮСШ «ВИЛЕДЬ» осуществляющей спортивную подготовку по Программе, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Результатом реализации Программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:

на этапе начальной подготовки:

- 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.

На учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки в используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В МБОУ ДО ДЮСШ «ВИЛЕДЬ» для наиболее перспективных выпускников, предоставляется возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

В Программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований; представлены примерные учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. В Программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией

развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Совокупность перечисленных эффектов определяет физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой;

обеспечивает создание оптимальных условий для развития и воспитания детей через занятия лыжным спортом, внедрение современных спортивных технологий в т.ч. электронного хронометража.

- способствует повышению уровня общей и специальной физической подготовленности, в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- укрепление здоровья, вовлечение детей и юношества в систематические занятия физической культурой и спортом для плодотворной деятельности в окружающем сов- создание условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей личности, ее самореализации и самоопределения;
- вовлечение максимально возможное количество детей в систематические занятия спортом, воспитание устойчивого интереса у обучающихся к выбранному виду спорта;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения;
- формирование общей культуры обучающихся;
- создание условий круглогодичной подготовки спортивного резерва.