

1 Пояснительная записка	3
1.1 Краткая характеристика лыжных гонок	3
1.2 Задачи и направленность Программы	7
1.3 Требования к результатам реализации Программы	8
2 Нормативная часть	11
2.1 Особенности формирования групп и определения тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки	11
2.2 Организация тренировочного процесса	13
2.3 Требования к условиям реализации Программы	20
2.4 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	23
3 Методическая часть	24
3.1 Организационно-методические особенности многолетней подготовки лыжников-гонщиков	24
3.2 Организационно-методические указания для групп всех этапов подготовки лыжников-гонщиков	26
3.3 Инструкторская и судейская практика	45
3.4 Психологическая подготовка	46
3.5 Тактическая подготовка	51
3.6 Медико-биологический контроль	53
3.7 Восстановительные средства и мероприятия	54
3.8 Антидопинговые мероприятия	55
4 Система контроля и зачетные требования	56
4.1 Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП для отделения лыжные гонки	57
4.2 Методические указания по организации приема контрольно-переводных нормативов	60
4.3 Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки	61
Перечень информационного обеспечения	63

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Краткая характеристика лыжных гонок

Лыжные гонки – один из самых популярных видов программы зимних Олимпийских игр. В течение столетий лыжи трансформировались из примитивного средства передвижения в повседневной жизни в конкурентный вид спорта, а также способ развлечения и элемент здорового образа жизни.

Олимпийская история лыжных гонок, которая в Сочи отметила 90-летний юбилей, богата на события. На дебютных зимних Играх в Шамони в 1924 году в программу входили две лыжные гонки у мужчин, теперь же их проводится 12 (поровну у мужчин и женщин). Ровно треть от них занимают состязания спринтеров.

Внедрение в конце 1970-х – начале 1980-х годов нового стиля передвижения – конькового хода - революционизировало лыжные гонки как вид спорта, а также дало самый мощный в их истории толчок к развитию технологий.

Современные лыжные гонки – динамичный и телегеничный вид спорта, где соревнования могут длиться как несколько минут, так и несколько часов, формат соревнований предусматривает как массовый, так и интервальный уход на дистанцию, а смешение стилей передвижения может происходить в рамках одной из той же гонки.

Формат и правила олимпийских стартов.

В 12 олимпийских стартах принимают участие 310 мужчин и женщин. Максимальная квота для страны – 20 участников. При этом в ее составе не может быть больше 12 мужчин или женщин. В каждой индивидуальной гонке могут участвовать не более 4 представителей одной страны. В эстафетах каждая страна может быть представлена одной командой.

1. Дистанционные гонки.

В гонках с отдельного старта лыжники стартуют с интервалом в 30 секунд. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции. Участники стартуют согласно жеребьевке, иногда -

в обратном порядке от их сезонного рейтинга, то есть спортсмен с наивысшим рейтингом стартует последним.

В масс-стартах спортсмены стартуют одновременно. Победителем становится первый финишировавший. Нередко на финиш приходят одновременно до 10 гонщиков, чьи позиции зачастую определяются при помощи фотофиниша.

В скиатлоне первую половину дистанции спортсмены проходят классическим стилем на классических лыжах, после чего переобуваются и отправляются на вторую половину дистанции коньковым ходом и на коньковом инвентаре. Во время смены лыж секундомер не останавливается. Победителем становится первый финишировавший.

В персьюте проводится как соревнование, где стартовое время спортсменов определяется результатами предыдущих соревнований, а итоговые результаты определяются порядком прибытия на финиш.

2. Спринтерские гонки.

В спринте финальные забеги предваряет квалификация, в которой спортсмены стартуют с интервалом в 15 секунд и бегут спринтерский круг на скорость. Быстрейшие 30 участников у мужчин и женщин распределяются по четвертьфинальным забегам. В четвертьфинале, полуфинале и финале стартуют по 6 человек. В следующий раунд проходят первые два спортсмена в каждом забеге, а также два lucky losers – лыжники, показавшие быстрейшие секунды среди тех, кто занял 3-4-е места. Медали распределяются в финальном забеге.

Командный спринт представляет собой эстафету, в которой участвуют по два спортсмена из одной страны, каждый из которых преодолевает дистанцию трижды. Таким образом, командный спринт состоит из 6 этапов. Финальный забег предваряют два квалификационных, в каждом из которых стартуют 10-15 команд, а в решающий забег проходит первая пятерка. Медали распределяются в финале.

3. Эстафета.

В эстафете соревнуются команды, состоящие из четырех спортсменов. Эстафета начинается с общего старта. Первый и второй этапы бегут классическим стилем, а третий и четвертый этапы – свободным. Передача эстафеты происходит в специально отмеченной зоне на стадионе, где участники касаются друг друга. Победителем становится команда, которая первая пересекает линию финиша после завершения 4-го этапа. Длина этапа у мужчин составляет 10 км, у женщин – 5 км.

История лыжных гонок.

История беговых лыж насчитывает несколько тысячелетий, что подтверждают наскальные рисунки в пещерах Норвегии, сделанные около 7000 лет назад. Началось все с того момента, когда человек обнаружил, что привязав к ногам две деревяшки особой формы, можно быстрее перемещаться по заснеженным полям и лесам во время охоты. Много веков спустя, ориентировочно в середине XVI века, лыжи стали использоваться армиями скандинавских стран, немного позже военных поставили на лыжи и в России.

Принято считать, что первые соревнования состоялись в 1757 году в Норвегии, где лыжи внедрялись в подготовку военных подразделений. Лыжные гонки как вид спорта сформировались в середине XIX века, также в Норвегии. Первое официальное соревнование состоялось в 1842 году. Знаменитый Холменколленский фестиваль, в программе которого лыжные гонки занимают особое место, проводится в пригороде Осло с 1892 года. В России первое соревнование датируется лишь 1894 годом, когда в Санкт-Петербурге состоялся забег на лыжах на четверть версты.

Из Скандинавии увлечение лыжами пришло не только в центральную Европу, но и в Северную Америку, куда их завезли иммигранты из Норвегии и Швеции. Впрочем, основной базой лыжного спорта на протяжении многих столетий остается Европа, где на рубеже XIX-XX веков стали образовываться лыжные клубы. Международная федерация лыжных видов спорта (FIS) была создана в 1924 году – в год дебютных зимних

Олимпийских игр во французском городе Шамони, где лыжные гонки были ключевым видом и наиболее конкурентным видом олимпийской программы. Первые эстафеты провели в 1936 году в Гармиш-Партенкирхене. Женские соревнования впервые состоялись в рамках Игр в 1952 году в Осло.

За весь период эволюции лыжного инвентаря, а это несколько тысяч лет, встречались очень разные варианты лыж, ботинок и палок. Первые приспособления для передвижения по снегу, естественно, больше были похожи на современные снегоступы, но со временем они трансформировались, становились более длинными и узкими для увеличения скорости, они уже могли скользить по снегу и своим внешним видом походили на привычные для нас лыжи. Из археологических данных известно, что уже в XII веке в России использовались лыжи длиной около 190см и шириной около 8см с загнутыми концами, однако в начале XX века были распространены лыжи длиной до 3 метров.

Первая лыжная обувь не имела жесткой подошвы и просто привязывалась к лыжам, так как не существовало специальных креплений. Так было вплоть до 30-х годов XX века, когда появились рантовые ботинки, которые активно использовались лыжниками до 70-х годов.

Интересную историю имеют и беговые палки. Оказывается, до конца XIX века лыжники использовали только одну палку. Это связано с тем, что лыжи применялись в основном для охоты и в армии. Первые палки были деревянными или бамбуковыми высотой приблизительно в рост человека. Только в наше время палки превратились в продукт высоких технологий, производятся из легкого алюминия или композитных материалов.

Бурное развитие лыжного инвентаря началось в 70-х годах XX века.

В 1974 году произошла революция в производстве беговых лыж – появились первые пластиковые лыжи. Вскоре трассы стали готовить машинным способом, они стали шире и жестче, что в начале 80-х годов привело к появлению конькового хода, основателем которого считается знаменитый шведский лыжник Гунде Сван.

Уже в середине 1980-х коньковым ходом передвигалась большая часть элиты, а в 1988 году в Калгари коньковый ход в лыжных гонках дебютировал на Олимпийских играх, породив новый виток технологической революции в экипировке спортсменов и подготовке лыж.

Следующие инновационные Игры случились в 2002 году в Солт-Лейк-Сити, когда в олимпийской программе дебютировали соревнования в совершенно новом для лыжных гонок формате – спринте. Стремительный, контактный вид стремительно набрал популярность и пришелся по душе большинству любителей лыжных гонок.

1.2 Задачи и направленность Программы

Данная программа по лыжным гонкам разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденного приказом Министерства спорта России от 19 января 2018г. № 26 и зарегистрированного в Минюсте РФ 13 февраля 2018 г. регистрационный N 50034.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;

- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Данная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в лыжных гонках;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа учитывает особенности подготовки учащихся по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

1.3 Требования к результатам реализации Программы

Результатом освоения программы по лыжным гонкам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития лыжных гонок;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по лыжным гонкам.

4. В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.