

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 69 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принята на заседании
педagogического совета
Протокол № 9 от 27.08.2021

УТВЕРЖЕНО
Приказом директора МБОУ СОШ № 69
№ 206-А от 30.08.2021 г
Директор МБОУ СОШ № 69
А.А.Лаварентьева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Лыжные гонки»
возраст детей 12-16 лет
срок реализации программы 1 год

Составитель:
ФИО: Томищ Иван Васильевич,
тренер-преподаватель

Ижевск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр и программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

На учебных занятиях по лыжной подготовке в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка. В нашей школе была организована работа спортивной секции по лыжным гонкам.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» относится к *физкультурно-спортивной направленности*.

Актуальность, педагогическая целесообразность обусловлена современной жизнью: высокий уровень требований общества, предъявляемых к ребёнку (увеличившиеся в разы объём информации и скорость её обработки, темп жизни, конкуренция, раннее самоопределение) на фоне общего снижения физической активности привели к ослаблению целых поколений молодых людей. Растёт число детей с хроническими заболеваниями, с ограничениями по занятиям физкультурой в основной медицинской группе, с различными неврозами. Врачи рекомендуют занятия в группах лыжных гонок как оздоровительную, реабилитационную, адаптационную систему воздействия на подрастающего человека. Лыжные гонки позволяют ребёнку через физические упражнения как можно раньше увидеть, ощутить мир, научиться понимать его свойства и противоречия, открыть в нем способность и потребность к разумному действию, творческому поиску и самовыражению, привить навыки здорового образа жизни. Наиболее благоприятными условиями для развития физических, творческих способностей и активности детей располагают занятия по лыжным гонкам в детских объединениях в системе дополнительного образования, для которых составлена данная общеобразовательная общеразвивающая программа.

Адресатом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» являются дети в возрасте от 12 до 16 лет основной медицинской и подготовительной медицинской группы здоровья. Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» - 1 год.

Режим и продолжительность занятий

Занятия проводятся в группах по 10-15 человек.

Обучающиеся занимаются - 3 раза в неделю по 2 академических часа (216 часов в год).

Для успешной и эффективной реализации программы используются различные **формы организации деятельности**: индивидуальные задания, работа в парах и группах, выполнение коллективных работ. **Методы ведения занятия**: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. **Типы занятий**: вводное, занятия ознакомления с новым материалом, занятия совершенствования выполнения пройденного материала, смешанные занятия, зачётные занятия, участие в соревнованиях.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель программы - создание условий для физического, эстетического, нравственного, этического развития детей и подростков, предупреждения и профилактики заболеваний всех систем органов человеческого организма, обретения и поддержания физического здоровья, душевного равновесия, единения с природой и самим собой, раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, развития мышления детей, их интеллектуальных и творческих способностей. Цель обучения конкретизируется в следующих основных **задачах**:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ :

- обучить детей выполнению общих физических упражнений;
- обучить выполнению специальных физических упражнений;
- сформировать у обучающихся двигательные навыки, в том числе и прикладного характера;
- изучить способы и сформировать навык работы с источниками информации;
- обучить способам и средствам психологической разгрузки, коррекции эмоционального состояния.

РАЗВИВАЮЩИЕ :

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
- развивать творческие способности детей, двигательную активность;
- развивать самосознание, самоконтроль.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ :

- воспитывать эстетический вкус;
- воспитывать сознательное отношение к труду;
- воспитывать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения, уважительно относиться к старшим, помогать младшим участникам группы;
- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни;
- создавать условия для воспитания активной гражданской позиции ребёнка, его самоопределения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Основу программы составляют разделы: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Основы техники», «Основы тактики».

Раздел I «Общая физическая подготовка»:

Направлен на укрепление здоровья, содействие общему развитию организма учащихся, приобретение правильной осанки.

Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.

Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в лыжных гонках.

Средства: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах. тренажерах. занятия другими видами спорта.

Раздел II «Специальная физическая подготовка»:

Направлен на развитие физических качеств, специфичных для лыжных гонок.

Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой лыжных гонок.

Средства: Специальные упражнения. направленные на развитие силовой, скоростной. скоростно-силовой выносливости, специальной ловкости, быстроты переключения от одних действий к другим.

Упражнения, сходные с основным видом действия нервно-мышечных усилий и структуре движений (имитационные упражнения).

Раздел III «Основы техники»:

Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага.

совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней, низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов различными способами.

Обучение торможению и поворотам различными способами.

Обучение коньковому ходу.

Раздел IV «Основы тактики»:

Тактика индивидуальных гонок.

Тактика масстартов.

Тактика спринтерских гонок.

Учебно-тематический план

Содержание занятий	Часы
1. Теоретическая подготовка	7
1.1 Перспективы подготовки юных лыжников	1
1.2 Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	2
1.3 Основы техники лыжных ходов	2
1.4 Основы методики тренировки лыжника гонщика	2
2. Практическая подготовка	207
2.1 Общая физическая подготовка	82
- силовая подготовка	30
- бег	40
- упражнения в движении	12
2.2 Специальная физическая подготовка	80
- имитационные упражнения	10
- лыжероллерная подготовка	20
- лыжная подготовка	50
2.3 Техническая подготовка	24
- классические хода	12
- коньковые хода	12
2.4 Участие в соревнованиях:	6
2.5 Самостоятельные занятия (ОФП+СФП)	10
2.6 Контрольные испытания:	5
Контрольные нормативы на начало учебного года	1
Промежуточные контрольные нормативы	3
Контрольно-переводные нормативы	1
3. Медицинское обследование	2
Всего часов:	216

Содержание обучения.

I. Теоретическая подготовка

1.1 Перспективы подготовки юных лыжников

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников учебно-тренировочной группы.

1.2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена

Значение комплексного педагогического тестирования и углублённого медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

1.3 Основы техники лыжных ходов

Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углублённое изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников. Типичные ошибки.

1.4 Основы методики тренировки лыжника-гонщика

Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла..

II. Практическая подготовка.

2.1, 2.2. Общая и специальная физическая подготовка. Лыжероллерная подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Медленный разминочный и заключительный бег. Восстанавливающий бег. Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

2.3. Техническая подготовка.

Достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Совершенствование отдельных деталей, отработка четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановки лыжных палок, овладение жесткой системой рука-туловище. Совершенствование техники при различных

состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. Формирование рациональной и лабильной техники с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

2.4, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9 Участие в соревнованиях . Контрольные испытания

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 13-16 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км (девушки) и 5-10 км (юноши) в годичном цикле.

III. Медицинское обследование

Прохождение планового медицинского обследования два раза в год; допуск врача перед каждым соревнованием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ

Предметные:

- освоена терминология основных базовых элементов техники лыжных ходов
- сформированы техники передвижения на лыжах, они разнообразны и отточены.
- Выполнены взрослые разряды по лыжным гонкам

Личностные:

- заложен навык самостоятельной работы;
- сформировано чувство ценности фактора здоровья.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;
- привит навык к труду;
- сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции, разгрузки нервной системы;

Познавательные УУД:

- выработаны методы, способы, средства работы с источниками информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки информации увеличились;
- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;

Коммуникативные УУД:

- сформировано умение работать в коллективе детей разного возраста, вступать в коммуникативные и межличностные отношения;

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение: занятия должны проходить на лыжных трассах (стадион, парк, лыжная база). Каждый обучающийся имеет собственный инвентарь: лыжные ботинки, палки и лыжи..

Для формирования правильного овладения техникой и её отработки необходимо **информационное обеспечение** – видеоматериалы (методические, художественные фильмы по данной тематике), интернет источники, плакаты.

Кадровое обеспечение – педагог должен обладать базовыми знаниями в области лыжных гонок. Ориентироваться в Международных правилах судейства соревнований.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

- ✓ наблюдение педагога за деятельностью учащихся (в течение всего учебного года);
- ✓ тестирование по темам разделов программы (тестирование по общей и специальной физической подготовке);
- ✓ учет и фиксация личных достижений учащихся (портфолио, книжки спортсменов);
- ✓ участие в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ГОДОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке для групп 1-2 годов обучения

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 30м, сек	5,5-7,0	5,6-7,2
Бег 300м, сек	1,00-1,55	1,05-2,00
Прыжок в длину с места, см	115-170	110-160
Тройной прыжок, см	320-450	300-430
Сгибание – разгибание рук в упоре от скамейки; Подтягивания на высокой перекладине, (кол-во раз)	2-5	10-25
Лыжи, классический ход: 1км, мин.сек	6,30-7,30	7,00-8,00
Лыжи, коньковый ход: 3км, мин.сек	Без учета времени	

Контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке для групп 3-5 годов обучения

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 60м, сек		9,0-10,0
Бег 100м, сек	13,2-14,1	
Прыжок в длину с места, см	116-240	191-208
Кросс 2 км; мин, сек		8,20-9,15
Кросс 3км; мин, сек	10,20-11,20	
Лыжи, классический ход: 5км, мин. сек	16,00-17,30	18,00-20,30
Лыжи, коньковый ход: 5км, мин. сек	15,10-17,00	17,30-18,10

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие **основные методы и формы обучения:**

объяснительно-иллюстративный: беседа, рассказ, лекция;

репродуктивный: практические занятия;

проблемно-поисковый: анализ конкретных ситуаций;

в воспитании - (по Г.И.Щукиной) - методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в себя следующие компоненты:

1) методические разработки и конспекты занятий на темы:

- ✓ методические разработки по темам на 5 лет обучения;
- ✓ результаты тестирования.

2) комплект психолого-педагогической диагностики:

- ✓ психологические методики на развитие личности;
- ✓

3) система средств обучения:

- ✓ ноутбук, видеоматериалы;
- ✓ плакаты;
- ✓ спортивный инвентарь

ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. 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.
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общей ред. М.Я.Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М., 2000.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
10. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х.Уилмор, Д.Л. Костил. - Киев.: Олимпийская литература, 2001 год.