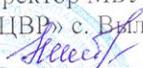


муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вильгорт


Н.В. Шестакова
приказом №53 от
31 августа 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа

Лыжная подготовка

Объединение «Лыжная подготовка»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 9-13 лет

2 года обучения

Составитель:
Константин Александрович
Сажин
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана с учетом типовой программы «Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (2005 год).

Данная программа рассчитана на 2 года обучения и предназначена для детей 9-13 лет.

Актуальность программы

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения. Неслучайно забота о сохранении здоровья детей становится предметом особого внимания педагогов.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанный на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжный спорт имеет перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Занятия в спортивной секции «Лыжная подготовка» в значительной степени помогут восполнить недостаток движения, а также предупредить умственное переутомление и повысят работоспособность ребят во время учебы.

Программный материал включает теоретическую и практическую подготовку. Практическая подготовка включает общую физическую и специальную физическую подготовку. Весной и осенью педагог больше внимания уделяет общей физической подготовке, занятия проходят в спортивном зале и на стадионе. В зимний период

обучение идет постоянно на улице, основное внимание на занятиях на специальную физическую подготовку и техническую подготовку занимающихся.

Цель:

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укрепления здоровья учащихся средствами лыжной подготовки.

Задачи:

Обучающие:

1. овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
2. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности;

Воспитательные:

1. Формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом;
2. Привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
3. Воспитание черт спортивного характера;
4. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

1. Содействие гармоничному развитию личности учащегося;
2. Развитие физических и психических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
3. Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
4. Укрепление здоровья.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
направленность - физкультурно-спортивная
вид - модифицированная

Организационно - педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Лыжная подготовка» принимаются ребята 9-13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	3 часа	45 минут	3 раза в неделю по 1 часу	36	12	108
2 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	10	216

Форма обучения: очная, групповая

Формы проведения занятий: тренировочные, беседы, учебные игры, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Ожидаемый результат:

Положительная динамика физического развития учащихся, совершенствование физических и психических качеств через обучение основам лыжной подготовки, развитие двигательных действий (технику ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов), приобретение опыта соревновательной деятельности и организации собственного досуга, интерес к постоянным самостоятельным занятиям лыжным спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача контрольных нормативов;
- теоретические тесты;
- участие в соревнованиях.

Для успешной реализации данной программы необходимо наличие:

- спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки) для проведения занятий в холодную погоду;
- помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах;
- необходимого количества комплектов исправленного лыжного инвентаря;
- комплектов лыжных мазей для различных температур.

2. Учебно-тематический план первого года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Основы знаний	8,5	1,5	10
3	Общая физическая подготовка	-	28	28
4	Специальная физическая подготовка	-	37	37
5	Техническая подготовка	0,5	29,5	30
6	Промежуточная аттестация	-	1	1
7	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО:		11	97	108

3. Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России, Республике Коми.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировках. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

2. Основы знаний.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Правила поведения на соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировках.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Предупреждение травм на занятиях и дома.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

Практика: Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.

3. Общая физическая подготовка.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силы, выносливости ловкости, быстроты. Упражнения на растяжку. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Прыжковые упражнения. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

5. Техническая подготовка.

Практика: Работа на тренажерах. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

6. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год, награждение лучших учащихся.

4. Учебно-тематический план второго года обучения

№	Разделы	Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Основы знаний	10	2	12
3	Общая физическая подготовка	1	60,5	61,5
4	Специальная физическая подготовка	1	82,5	83,5
5	Техническая подготовка	1	44	45
6	Тактическая подготовка	2	6	8
7	Промежуточная аттестация	-	2	2
8	Итоговое занятие	1	1	2
ИТОГО		17	199	216

5. Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировках. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Практика: Спортивные игры.

2. Основы знаний.

Теория: Техника безопасности при проведении подвижных игр, при передвижении на лыжах. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена лыжника, питание. Подготовка лыжного инвентаря.

3. Общая физическая подготовка.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Кроссовый бег, ходьба по пересеченной местности.

4. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

5. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

6. Tактическая подготовка.

Теория: Сило-волевая подготовка. Психологическая подготовка лыжника.

Практика: Прохождение поворотов на высокой скорости. Применение техника лыжных ходов на трассе.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год, награждение лучших учащихся.

Практика: Соревнования.

6. Методическое обеспечение программы

Каждое занятие по программе должно быть направлено на выполнение конкретных задач. Конкретно должны ставиться задачи по развитию физических качеств: развивать силу мышц, увеличивать подвижность в суставах, развивать быстроту или выносливость.

Соотнесение тем занятий на разделы программы достаточно условно, так как на каждом занятии уделяется внимание на общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку.

Каждое занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия включает в себя организационные и подготовительные задачи. В подготовительную часть входят общеразвивающие упражнения, направленные на повышение двигательной активности организма в целом, -общая разминка.

В основную часть занятия входят упражнения, применяющиеся для непосредственной подготовки к овладению или совершенствованию определенных технических приемов.

Заключительная часть строится так, чтобы постепенно привести организм в спокойное состояние. В заключительную часть входят успокаивающие упражнения, ходьба, упражнения для дыхания.

Главное внимание на занятиях в первую очередь нужно уделять освоению и совершенствованию техники выполнения определенного упражнения. С самого начала надо добиться точности выполнения упражнения, освоения его техники. Ошибки нужно исправлять немедленно, чтобы в дальнейшем не тратить времени на переучивание.

Для развития выносливости служит длительная тренировка в беге.

Для развития ловкости используются спортивные игры, игры с мячом, гимнастические и акробатические упражнения: прыжки, перевороты, кувырки.

Для того, чтобы иметь хорошие результаты физической подготовленности, нужно овладеть техникой движения на лыжах по равнине и пересеченной местности.

Методы, используемые на занятиях: рассказ, показ, объяснение.

Все формы занятий проводятся на основе современной методики тренировки с широким привлечением разнообразных физических упражнений, подвижных и спортивных игр.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- выполнение домашних заданий;
- участие в спортивных соревнованиях.

Результаты освоения программы:

Личностные результаты проявляются в:

- умения использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты проявляются в:

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, умения вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты проявляются в:

- формировании представлений о значении спорта для укрепления здоровья человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Промежуточная аттестация (1-ой год обучения)

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет предполагает сдачу контрольных нормативов.

Контрольные нормативы (1 год обучения)

№	Вид испытаний	пол	нормативы	баллы
1	Бег 30 м (сек.)	Мальчики/девочки	Не более 6,0/6,6	1
2	Бег 60 м (сек.)	Мальчики/девочки	Не более 10,4/10,8	1
3	Бег 1000 м (мин., сек.)	Мальчики/девочки	Не более 5,30/6,00	1
4	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики/девочки	Не менее 140/130	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	Мальчики/девочки	Не менее 3/-	1
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	Мальчики/девочки	Не менее 12/7	1
7	Метание мяча (150 г) на дальность	Мальчики/девочки	Не менее 27/15	1
8	Бег на лыжах 1000 м (мин., сек.)	Мальчики/девочки	Не более 7,00/8,00	1
9	Бег на лыжах 2000 м (мин., сек.)	Мальчики/девочки	Без учета времени	1
10	Бег на лыжах 3000 м (мин., сек.)	Мальчики/девочки	Без учета времени	1
11	Количество стартов	Мальчики/девочки	2-3	1
12	Дистанция лыжных гонок	Мальчики/девочки	1 км	1

Максимальный балл за сдачу контрольных нормативов – 12 баллов

Уровни освоения программы первого года обучения:

Высокий уровень: 12-10 баллов

Средний уровень: 9-7 баллов

Низкий уровень: 6 баллов и менее

Промежуточная аттестация (2-ой год обучения)

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет предполагает тестирование по теории и сдачу контрольных нормативов.

1. Теоретический тест

1. В какой части занятия проводится разминка?
А) подготовительной б) основной в) заключительной
2. Какую осанку можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь:
А) затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками в) лопатками, ягодицами, пятками
3. С чего следует начинать закаливание?
А) с обливания холодной водой
б) с обливания прохладной водой
в) с обливания водой, имеющей температуру тела
4. Утренняя гимнастика это:
А) улучшение гибкости
б) разминка перед соревнованиями
в) физические упражнения, способствующие постепенному переходу от сна к бодрствованию
5. К подвижным играм относятся:
А) баскетбол
б) перестрелка
в) пионербол
6. Экстренное торможение на лыжах:
а) «плугом»;
б) на параллельных лыжах;
в) лечь на бок или сесть (падением).
7. Самый распространенный лыжный ход;
а) попеременный четырехшажный;
б) одновременный бесшажный;
в) попеременный двухшажный.
8. Самый удобный способ подъема наискось по склону на лыжах:
а) «елочка»;
б) «лесенка»;
в) «полуелочка».
9. Самый простой способ торможения:
а) на параллельных лыжах;
б) «плугом»;
в) «полуплугом» (упором).
10. Основным способом передвижения на лыжах является:
а) скольжение;
б) торможение;
в) поворот.

Оценка результатов тестирования: За каждый правильный ответ учащемуся начисляется 1 балл. Максимальный балл – 10 баллов

2. Контрольные нормативы (2 год обучения)

№	Вид испытаний	пол	нормативы	баллы
1	Бег 30 м (сек.)	Мальчики/девочки	Не более 5,3/6,0	1
2	Бег 60 м (сек.)	Мальчики/девочки	Не более 10,0/10,4	1
3	Бег 1000 м (мин., сек.)	Мальчики/девочки	Не более 4,20/5,20	1
4	Прыжок в длину с места (см)	Мальчики/девочки	Не менее 160/155	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	Мальчики/девочки	Не менее 5/-	1
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	Мальчики/девочки	Не менее 14/9	1
7	Метание мяча (150 г) на дальность	Мальчики/девочки	Не менее 30/20	1
8	Бег на лыжах 1000 м (мин., сек.)	Мальчики/девочки	Не более 5,30/6,30	1
9	Бег на лыжах 2000 м (мин., сек.)	Мальчики/девочки	Не более 13,00/14,00	1
10	Бег на лыжах 3000 м (мин., сек.)	Мальчики/девочки	Без учета времени	1
11	Количество стартов	Мальчики/девочки	3-4	1
12	Дистанция лыжных гонок	Мальчики/девочки	1-2 км	1

Максимальный балл за сдачу контрольных нормативов – 12 баллов

Уровни освоения программы второго года обучения:

Высокий уровень: 22-18 баллов

Средний уровень: 17-13 баллов

Низкий уровень: 12 баллов и менее

7. Использованная литература

1. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Советский спорт» Москва, 2005;
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 2008;
3. Евстратов, В.Д. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2006;
4. Ермаков, В.В. Техника лыжных ходов - Смоленск: СГИФК, 2009;
5. Манжосов, В.Н. Лыжный спорт - М.: Высшая школа, 2009;
6. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжника-гонщика - М.: Физкультура и Спорт, 2010;
7. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов -К: Здоровье, 2010;

8. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002;
9. Поварницын, Л. П. Волевая подготовка лыжника-гонщика - М.: ФиС, 2006;
10. Раменская, Т.Н. Техническая подготовка лыжника - М.: Физкультура и спорт, 2009;
11. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. — М.: Издательство «СААМ», 2005.