

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества Ивантеевского района Саратовской области»

Рекомендована к утверждению педагогическим советом МУДО ДДТ Ивантеевского района Протокол № <u>2</u> от « <u>18</u> » <u>08</u> 2023г	Утверждено дополнительно Директор МУДО ДДТ Ивантеевского района Гончарова В.В. Приказ № <u>08</u> от « <u>18</u> » <u>08</u> 2023г
--	---



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

4 год обучения

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Родина Ольга Викторовна,
педагог дополнительного
образования

с. Ивантеевка

2023 г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1.Пояснительная записка

В настоящее время большое внимание в нашей стране сосредоточено не только на разработке методики тренировки сильнейших спортсменов, но и на развитие физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек в учреждениях дополнительного образования.

Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. Для достижения высоких результатов в лыжных гонках лыжник должен круглогодично тренироваться, развивать физические и волевые качества, укреплять здоровье, совершенствовать технику.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность.

Хорошо организованная учебно-тренировочная работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» **физкультурно-спортивной направленности** ориентирована на совершенствование навыков лыжной подготовки, полученных в период трёх летнего обучения.

Актуальность программы определяется доступностью для самого широкого круга занимающихся, разных социальных групп, независимо от пола и возраста. Занятия лыжным спортом – это путь к здоровому образу жизни.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа нацелена на обучающихся, которые проходили лыжную подготовку в течение трёх учебных лет и имеют достаточные практические навыки лыжного спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 10 - 17 лет.

Возрастные особенности.

Развитие двигательного анализатора детей подчиняется закономерностям возрастного развития, которое происходит на протяжении ряда лет. С 6 по 14 лет наблюдается активное развитие двигательной функции детей и подростков. К 13-14 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека.

Формирование двигательной функции у детей определяется не столько созреванием опорно-двигательного аппарата, сколько степенью зрелости высших центров регуляции движения. Дети этого возраста овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, вовремя затормаживать их и обходиться без ненужных сопутствующих движений. Повышение регулирующей роли коры головного мозга создает благоприятные предпосылки для целенаправленного воздействия.

У детей 12-13 лет, занимающихся спортом, происходит более интенсивное развитие организма. Поэтому функциональные перестройки в этом возрасте создают благоприятные предпосылки для развития двигательных качеств.

У обучающихся среднего физического развития скоростные способности с 8 до 15 лет увеличиваются в 1,3 раза, а с 15 до 17 лет наблюдается их уменьшение.

Известно, что для каждого возраста имеются свои особенности развития, но и что динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена не прямой линией, и не какой-либо параболой, а сложной кривой со своими замедлениями и ускорениями.

С профессионально-педагогической установкой личностное развитие юных спортсменов происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развивают важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность себе.

Объем программы: 146 часов

Срок реализации программы: 1 учебный год

Режим занятий:

занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: совершенствование техники лыжной подготовки, укрепление и сохранение собственного здоровья, посредством занятий лыжным спортом.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать у обучающихся технику и тактику лыжных гонок;
- отработка правил техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- совершенствовать умения планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;

Развивающие:

- закреплять потребности в систематических занятиях спортом;
- развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом;
- формировать морально-волевые качества юных спортсменов.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

обучающиеся должны

знать:

- технику и тактику лыжных гонок;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорту.

Метапредметные:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Личностные:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

1.4. Учебный план

№	Наименование разделов и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка		4	2	2	
1.1.	Безопасность занятий, правила соревнований	1	0,5	0,5	Тестирование
1.2.	Гигиена, спортивный режим.	1	0,5	0,5	Тестирование
1.3.	Оборудование и инвентарь лыжника.	1	0,5	0,5	Тестирование
1.4.	Методики спортивной подготовки.	1	0,5	0,5	Тестирование
Физическая подготовка (ОФП)		42	6	36	
2.1	Упражнения, развивающие общую выносливость	7	1	6	Практические упражнения
2.2	Упражнения на развития скоростно-силовых качеств.	7	1	6	Практические упражнения
2.3.	Упражнения на развитие гибкости.	7	1	6	Практические упражнения
2.4.	Упражнения на развитие быстроты.	7	1	6	Практические упражнения
2.5.	Упражнения на развитие равновесия, координации.	7	1	6	Практические упражнения
2.6.	Подвижные игры.	7	1	6	Практические упражнения
Физическая подготовка (СФП).		70	14	56	
3.1.	Подводящие и имитационные упражнения.	10	2	8	Практические упражнения
3.2.	Классические способы лыжных ходов.	10	2	8	Практические упражнения
3.3	Коньковые способы лыжных ходов.	10	2	8	Практические упражнения
3.4.	Переходы в классических передвижениях на лыжах.	10	2	8	Практические упражнения

3.5.	Переходы в коньковых передвижениях на лыжах.	10	2	8	Практические упражнения
3.6.	Подъемы, спуски, торможение, повороты.	10	2	8	Практические упражнения
3.7.	Подвижные игры на лыжах	10	2	8	Практические упражнения
Соревнования по лыжам, ОФП, СФП, по легкой атлетике.		30	-	30	Результаты участия в соревнованиях различных уровней. Портфолио
Итого		146	22	124	

1.5. Содержание учебного плана

1. Теоретический материал.

Теоретические занятия в учебно-тренировочных группах обучения проводятся в форме бесед при проведении практических занятий, просмотра спортивных кинофильмов, видеозаписи, а также путем самостоятельного чтения специальной литературы.

1.1. Безопасность во время занятий. Правила проведение соревнований.

Правила поведения и безопасности на занятиях и на соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий.

1.2. Гигиена тренировочных занятий и отдыха. Режим и питание спортсменов.

Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок и соревнований по лыжным гонкам.

Общие гигиенические требования к режиму дня. Питанию и отдыха при регулярных занятиях лыжными гонками. Значения питания, как фактор сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления спиртных напитков и курения при занятиях лыжным спортом.

1.3. Оборудование, инвентарь.

Требования к одежде, обуви. Подготовка инвентаря к занятиям и к соревнованиям Лыжные мази, парафины, их значение и классификация. Характеристика пластиковых лыж и способы нанесения на них парафинов и мазей для различных условий скольжения.

1.4. Методики спортивной подготовки.

Контрольное время при проведении соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Положение о соревнованиях. Состав судейской коллегии. Разметка и техническая информация о дистанции в день соревнований. Температурные нормы.

2. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Средствами общей физической подготовки служат упражнения, развивающие физические качества: (равновесие и ловкость, гибкость, сила, быстрота, выносливость), подвижные игры, эстафеты.

2.1. Упражнения, развивающие общую выносливость.

Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба и бег по песку, кочкам. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Ходьба и бег по мелководью и др.

2.2. Упражнения для развития силы, скоростно - силовых качеств:

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и т.д.) из исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Упражнения с отягощением – сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание прямым и обратным хватом.

Лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1-2 кг, со штангой 15-20 кг. Метание камней из различных исходных положений (в перед, через себя и т.д.)

2.3. Упражнения для развития гибкости:

Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Подскоки на двух и одной ноге. Выпрыгивание вверх из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Прыжки вперед, в сторону. Бег высоким подниманием бедра.

2.4. Упражнения на развитие быстроты:

Бег в умеренном темпе с незначительным продвижением вперед, опорная нога выпрямлена. Высоко поднимать бедро маховой ноги.

Челночный бег с ускорением на 10-метровых отрезках по 3-4 раза.

Темповые прыжки с ноги на ногу через линейку, следить за полным выпрямлением толчковой ноги и сгибанием маховой в колене.

Максимально быстрый бег на дистанцию 80 м. Возвращение назад шагом.

Бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние 100-200 м.

2.5. Упражнения для развития равновесия и координации движений:

Упражнение на полу, на уменьшенной опоре. На гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки закрытыми глазами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности занимающихся.

2.6 Подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Выполнение изученных ранее подготовительных и подводящих упражнений, добиваясь легкости стремительности движений.

3.1. Подводящие и имитационные упражнения.

В бесснежный период решают следующие основные задачи:

1. Обеспечить предварительную подготовку к овладению способами передвижения на лыжах на снегу.

2. Подготовить опорно-двигательный аппарат (мышцы, суставы, связки) к продолжительному выполнению характерных для лыжников двигательных действий с достаточно высокой мощностью.

3. Начать формирование двигательных, вестибулярных, зрительных, слуховых, дыхательных рефлексов, соответствующих условиям снежной среды.

4. Создать умозрительные и двигательные представления о технике согласования движений ногами, руками, туловищем, координационной и ритмо-темповой структуре.

В снежный период решаются следующие основные задачи:

Прочно овладеть основами техники способов передвижения на лыжах.

Добиться точности, легкости, экономичности и рациональности движений при передвижении на лыжах различными способами.

3.2. Классические способы лыжных ходов.

1. Попеременный двушажный ход:

Попеременный двушажный ход является одним из основных среди классических способов передвижения.

2. Одновременный одношажный ход:

Одновременный одношажный ход имеет два варианта: скоростной и затяжной, который применяют на отлогих спусках, равнинных участках.

3. Одновременный бесшажный ход:

Одновременный бесшажный ход используют главным образом при движении по равнине и под уклон, по хорошо накатанной лыжне с хорошей опорой для палок.

В структуре этого хода, две фазы:

- скольжение без отталкивания палками - фаза 1 (граничный момент начала фазы - отрыв палок от опоры);

- скольжение с отталкиванием палками – фаза 2 (начальный граничный момент – постановка палок на опору).

4. Одновременный двушажный ход:

Одновременный двушажный ход применяют на трассах равнинного и слабо пересеченного типа с длинными отлогими склонами и затяжными равнинными участками.

3.3. Коньковые способы лыжных ходов.

В соответствии с принятой терминологией, известные в настоящее время коньковые лыжные ходы в зависимости от работы рук в момент отталкивания и количества шагов в цикле хода имеют следующую частную классификацию:

1. Одновременный полуконьковый ход.

Одновременный полуконьковый ход применяют на равнинных участках, пологих подъемах при наличии лыжни для безотрывного скольжения лыжи опорной ноги.

Полуконьковый лыжный ход по структуре двигательных действий наиболее простой и доступный в освоении главного элемента любого конькового хода – отталкивания ногой в сторону, скользящим упором.

В зависимости от условий скольжения и рельефа местности длина полуконькового шага от 3-4 метров у начинающих лыжников до 6-8 метров у квалифицированных спортсменов. Продолжительность шага изменяется в диапазоне от 0,6 до 1,2 секунды.

2. Одновременный двушажный коньковый ход.

Одновременный двушажный коньковый ход широко применяется на различных по профилю участках лыжных трассы. Особенно эффективный он на подъемах.

В структуре хода наиболее выразительные признаки имеют четыре фазы.

В цикле этого хода, располагая обе лыжи под углом к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание руками.

Визуально на первом шаге палки маховым движением выносят вперед, во втором – выполняют шаге ими отталкивание.

3. Одновременный одношажный коньковый ход.

Одновременный одношажный коньковый ход является наиболее сложным по координации движений лыжных ходов и предъявляет повышенное требование к скоростно-силовой подготовке, развитию равновесия, сбалансированной и поочередной загрузке то правой, то левой толчковой ноги. Он относится к числу скоростных лыжных ходов и развивает высокую скорость на равнинных

участках, пологих подъемах, при финишном ускорении, а также при стартовом разгоне.

К достоинству одновременного одношажного конькового хода относятся менее выраженные асимметрия и асинхронность двигательных действий, что особенно эффективно в условиях дальнейшего роста соревновательных скоростей.

4. Попеременный двушажный коньковый ход.

Попеременный двушажный коньковый ход включает в полный цикл два скользящих коньковых шага и два попеременных отталкивания руками. По сравнению с другими коньковыми ходами, движения рук и ног максимально приближены к естественным двигательным действиям при ходьбе и беге. Лыжники с низкой физической подготовленностью дают предпочтение этому ходу, что позволяет менее мощному толчку ногой и дает экономичность в движении на лыжах.

Длина цикла варьируется в зависимости от крутизны подъема, условий скольжения, уровня физической и технической подготовленности в пределах 2-5 метров, а продолжительность – 0,6 – 1,2 секунды.

5. Коньковый ход отталкиванием только ногами без рук.

Этот коньковый ход применяется для увеличения высокой скорости в различных условиях скольжения. Низкая посадка на протяжении всего цикла увеличивает продолжительность активного отталкивания ногой. В обучении, этот ход эффективен для овладения спецификой работы ног в коньковых способах передвижения на лыжах.

Длина цикла в коньковом ходе без отталкивания палками составляет в среднем 7-10 метров, продолжительность – 0,8 – 1,2 секунды.

3.4. Переходы в классических передвижениях на лыжах.

Переход с одного лыжного хода на другой обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, при обгоне и решении различных тактических задач. Традиционно переходы с хода на ход классифицируют по количеству промежуточных скользящих шагов в этом двигательном действии. Используя этот признак, можно выделить три наиболее распространенные на практике разновидности переходов:

- без промежуточного скользящего шага;
- через один промежуточный скользящий шаг;
- через два промежуточных скользящих шага.

Чем меньше шагов требует переход, тем быстрее он выполняется.

1. Переход с одновременного хода на попеременный достигается при переходе через один промежуточный шаг.
2. Переход с одновременного хода на попеременный - через два промежуточных шага.
3. Переход с переменного хода на одновременный - через один промежуточный скользящий шаг.

3.5. Переходы в коньковых лыжных ходах на лыжах.

Смена коньковых лыжных ходов происходит по тем же причинам, что и классических, и различается по двум признакам.

- количеству промежуточных скользящих коньковых шагов при переходе;
- положению рук в момент перехода - впереди или сзади туловища.

Как и в классических ходах, наименьшие потери в скорости при переходе достигаются при использовании минимально возможного количества промежуточных шагов:

1. Переход с любого одновременного хода на попеременный.
2. Переход с попеременного конькового хода на одновременный коньковый ход.
3. Переход с одновременного одношажного хода и полуконькового на одновременный двушажный коньковый ход.
4. Переход с одновременного двушажного конькового хода на одновременный одношажный и полуконьковый ход.

3.6. Подъемы, спуски, торможение, повороты, преодоления неровностей.

1. Способы подъемов. Основные способы преодоления подъемов: попеременный двушажный (классический) и все коньковые лыжные ходы.

А) Попеременный двушажном ходе (классический стиль).

Б) Подъем - « елочкой».

В) Подъем - «полуёлочкой»

Г) Подъем «лесенкой»

2. Преодоление спусков и неровностей.

Стойки лыжника на спусках подразделяют: Высокая стойка, Средняя стойка, Низкая стойка.

3. Способы торможений.

Торможения на спусках выполняют главным образом лыжами, иногда палками и в исключительных случаях падением.

А) Лыжами: Торможение плугом, Торможение упором, Торможение соскальзыванием.

4. Повороты в движении. Для изменения направления движения лыжника используют повороты.

А). Поворот - переступанием Б). Поворот – упором. В) Поворот – плугом.

Д). Поворот - на параллельных лыжах.

3.7. Подвижные игры на лыжах.

Игры – очень эмоциональная деятельность. поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании детей. Подвижные игры на лыжах чаще всего не требуют от участников специальной подготовленности, кроме владения способами передвижения на лыжах.

В содержании большинства игр должна быть ярко выражена роль конкретного способа передвижения на лыжах.

4. Соревнования по лыжам, ОФП, СФП, по легкой атлетике.

Участие в соревнованиях организуется в соответствии с планом спортивных мероприятий района и области.

1.6. Формы аттестации.

Основными формами подведения итогов за год являются: тестирование двигательных качеств, оценка умений и навыков при передвижении на лыжах в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения упражнений и способов передвижения на лыжах, предусмотренных программой.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год (март). При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение

Формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое групповым способом, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Основными формами проведения занятий являются:

тренировка, игра, эстафета, соревнование, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

Методы обучения:

Словесные методы составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчет, указания, команды, оценка техники, разбор и анализ, пересказ задания. Яркие, выразительные словесные приемы стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

Наглядные методы включают показ - основное средство наглядности. Образцовый показ способа в целом, затем его элементов с разделением движения на части, выделением периодов и фаз, остановками в граничных позах и является наиболее эффективным методом наглядного обучения.

Для показа используется лыжник, технично исполняющий изучаемые способы.

Практические методы предусматривают непосредственное выполнение обучающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Методы тренировки:

Равномерный метод. Переменный метод. Интервальный метод. Повторный метод. Спортивно-игровой метод.

Основные воспитательные средства: регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; лыжные походы; спортивные соревнования.

Особое внимание уделяется психологической подготовке юных лыжников. Психологическая подготовка юных лыжников состоит из общей психологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям. Средства и методы психолого-педагогического воздействия включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В период межсезонья – имитационные упражнения максимально приближенные к специальному упражнению для выработки автоматизма движения.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности:

-Контрольные тренировки (подтягивание, пресс, отжимания, «пистолет»).

-ОФП лыжников-гонщиков.

-Участие в соревнованиях по лыжным гонкам

2.2. Условия реализации программы

Форма обучения: очная

Материально-техническое обеспечение

- лыжероллеры;
- лыжи, лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- роликовые коньки;

Кадровое обеспечение программы:

Педагог дополнительного образования.

2.3.Список литературы

- Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Урок физкультуры. Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. М.: «Владос», 2002.
- Горбунов Ю.А. Волевая активность в спорте. Пермь: Пермский государственный педагогический университет, 2003.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера. М.: «физкультура и спорт», 1982.
- Коджаспиров Ю.Г. Физкультура! Ура! Ура!М.: Педагогическое общество России, 2002.
- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: «Владос», 2002.
- Э.Найминова. Методика преподавания. Лыжная подготовка. Изд. Ростов-на-Дону.2003г.