

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

Рекомендована к утверждению
педагогическим советом
МУДО ДДТ Ивантеевского района
Протокол № 1 от
«30» 08 2024г

Утверждаю.
Директор МУДО ДДТ Ивантеевского
района
Гончарова В.В.
Приказ № 37 от «30» 08 2024г



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

Возраст детей: 11-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев
Вид программы: модифицированная

Разработчик программы:
Родина Ольга Викторовна,
педагог дополнительного
образования

с. Ивантеевка

2024г.

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1.Пояснительная записка

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

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.

Хорошо организованная учебно-тренировочная работа по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» **физкультурно-спортивной направленности** ориентирована на совершенствование навыков лыжной подготовки, полученных в период четырёх 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 четырёх учебных лет и имеют достаточные практические навыки лыжного спорта.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 11- 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: 108 часов

Срок реализации программы: 9 месяцев

Режим занятий:

занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, 1 раз – 1 академический час.

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	
1.Теоретическая подготовка		2	1	1	
1.1.	Безопасность занятий, правила соревнований	1	0,5	0,5	Тестирование
1.2.	Гигиена, спортивный режим.	1	0,5	0,5	Тестирование
2.Физическая подготовка (ОФП)		20	5	15	
2.1	Упражнения, развивающие общую выносливость	4	1	3	Практические упражнения
2.2	Упражнения на развития скоростно-силовых качеств.	4	1	3	Практические упражнения
2.3.	Упражнения на развитие гибкости.	4	1	3	Практические упражнения
2.4.	Упражнения на развитие быстроты.	4	1	3	Практические упражнения
2.5.	Упражнения на развитие равновесия, координации.	4	1	3	Практические упражнения
3.Физическая подготовка (СФП).		46	8	38	
3.1.	Классические способы лыжных ходов.	8	1	7	Практические упражнения
3.2	Коньковые способы лыжных ходов.	8	1	7	Практические упражнения
3.3.	Переходы в классических передвижениях на лыжах.	10	2	8	Практические упражнения
3.4.	Переходы в коньковых передвижениях на лыжах.	10	2	8	Практические упражнения
3.5.	Подъемы, спуски, торможение, повороты.	10	2	8	Практические упражнения
4. Соревнования по лыжам, ОФП, СФП, по легкой атлетике.		40	-	40	Результаты участия в соревнованиях различных уровней. Портфолио
Итого		108	14	90	

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 проведения 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. Питание 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.

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.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

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

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. 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.

3.5. 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.

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 – отработка навыков лыжного спорта проводится с использованием лыжероллеров.

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;

- индивидуальные снаряжение для защиты;

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.