Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Срок реализации – 1 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лыжная подготовка» составлена в соответствии с:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660

2. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ . (Составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания инеформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО). – М.; 2015 – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

**Направленность программы** – физкультурно-оздоровительная

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

**Актуальность программы**. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут  только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная  учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 10-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

**Объем и срок освоения программы**. Программа рассчитана на 51 час в год, по 1,5 часа в неделю.

**Форма обучения** – очная, в дневное внеурочное время.

**Особенности организации** образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

**Формы аттестации:** контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

**Цели программы «Лыжная подготовка»**:

* освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
* формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;
* укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.
**Задачи программы «Лыжная подготовка»:**

Обучающие:

·  освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

·  развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом

·   развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом

·  формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

·  воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

·  воспитывать дисциплинированность;

·  способствовать снятию стрессов и раздражительности;

·  воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

**Ожидаемые результаты:**

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

**Знать / понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
* формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
* 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 приемы страховки и самостраховки;
* выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
* выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
* владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
* использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

**Содержание программы**

1. **Введение. История возникновения и развития лыжного спорта**

Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника- спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

**2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.**

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

**3. Особенности различных лыжных ходов**.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;

2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;

3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;

4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;

5. Повороты переступанием на месте;

6. Торможение падением, повороты переступанием;

7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4**. Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

2. Упражнения для развития мышц туловища;

3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5. Упражнения в равновесии;

6. Легкоатлетические упражнения.

7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)−

 выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.−

 скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.−

**5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.**

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дольше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

**6.Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.**

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7**. Кроссовая подготовка.**

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

**Учебный план кружка «Лыжная подготовка» - 51 часа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название темы | Количество часов | Форма контроля |
| всего | теория | практика |
|  | Теоретический материал | 4 |  |  |  |
| 1 | Гигиенические требования к экипировке лыжника |  | 1 |  |  |
| 2 | Инвентарь для занятий лыжным спортом |  | 1 |  |  |
| 3 | История развития лыжного спорта |  | 1 |  |  |
| 4 | Правила соревнования по лыжным гонкам |  | 2 |  |  |
| 5 | Смазка лыж |  | 1 |  |  |
|  | Общефизическая подготовка | 21 |  | 24 |  |
| 1 | Ходьба, бег и беговые упражнения |  |  |  |  |
| 2 | Кросс. |  |  |  |  |
| 3 | Спортивные и подвижные игры |  |  |  |  |
| 4 | Гимнастические упражнения |  |  |  |  |
| 5 | Общеразвивающие упражнения |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения для развития двигательных качеств |  |  |  |  |
|  | Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов | 10 |  | 10 |  |
|  | Техническая подготовка | 11 |  | 12 |  |
| 1 | Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время |  |  |  |  |
| 2 | Передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках |  |  |  |  |
| 3 | Работа с резиновым эспандером |  |  |  |  |
| 4 | Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе |  |  |  |  |
|  | Контрольные тренировки и участие в соревнованиях | 5 |  | 5 |  |

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, 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. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки

креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и

совершенствования техники изученных способов передвижения.

**Список литературы.**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980

2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,

3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001

4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Дата проведения | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 |  |  | тренировка | 1 | Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка | стадион |  |
| 2 |  |  | тренировка | 1 | ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. | Стадион |  |
| 3 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов | стадион |  |
| 4 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов | стадион |  |
| 5 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов. | стадион |  |
| 6 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. ОФП. Игры | стадион |  |
| 7 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация | стадион |  |
| 8 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация. | стадион |  |
| 9 |  |  | Тренировка | 1 | Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка. | Стадион, спортивный зал |  |
| 10 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация. | стадион |  |
| 11 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов. | стадион |  |
| 12 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов | стадион |  |
| 13 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка. | стадион |  |
| 14 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Бег. Игры. СФП. | Стадион, спортзал |  |
| 15 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов. | Стадион, спортзал |  |
| 16 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры. | спортзал |  |
| 17 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов | спортзал |  |
| 18 |  |  | Тренировка | 1 | Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра. | спортзал |  |
| 19 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. ОФП. СФП. | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 20 |  |  | тренировка | 1 | Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 21 |  |  | Тренировка | 1 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП. | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 22 |  |  | Тренировка | 1 | Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП. | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 23 |  |  | Тренировка | 1 | Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 24 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнование. | Лыжная трасса |  |
| 25 |  |  | Тренировка | 1 | Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 26 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка. | Лыжная трасса |  |
| 27 |  |  | Тренировка | 1 | Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 28 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 29 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнование | Лыжная трасса |  |
| 30 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП. | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 31 |  |  | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП | Лыжная трасса |  |
| 32 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. Соревнование. | Лыжная трасса |  |
| 33 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков | Лыжная трасса |  |
| 34 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка | Лыжная трасса |  |
| 35 |  |  | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП. | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 36 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования | Лыжная трасса |  |
| 37 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования | Лыжная трасса |  |
| 38 |  |  | Тренировка | 1 | Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 39 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП. | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 40 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. соревнования | Лыжная трасса |  |
| 41 |  |  | тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 42 |  |  | Тренировка | 1 | Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору. | Лыжная трасса |  |
| 43 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка, соревнования | Лыжная трасса |  |
| 44 |  |  | Тренировка | 1 | Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов. | Спортзал, лыжная трасса |  |
| 45 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. | спортзал |  |
| 46 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Игры. СФП. | Спорзал |  |
| 47 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. | стадион |  |
| 48 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры. | Стадион |  |
| 49 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка | стадион |  |
| 50 |  |  | Тренировка | 1 | ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры. | стадион |  |
| 51 |  |  | Тренировка | 1 | Контрольная тренировка. Соревнования | стадион |  |