

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Тигрицкая средняя общеобразовательная школа № 9
имени Героя Советского Союза Михаила Ивановича Сотниченко

Рассмотрено
На заседании ШМО
Протокол № 1 от
« 30 » 08 2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Стебу О.В. Стебунова
« 30 » 08 2024 г.



Рабочая программа
дополнительного образования
«Лыжные гонки»

2024-2025 г.

Пояснительная записка

Программа «Лыжные гонки» является программой дополнительного образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Тигрицкой средней общеобразовательной школы № 9 имени Героя Советского Союза М.И. Сотниченко.

Программа составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Государственная программа "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. 17 декабря 2010 г. № 1897).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. 17 мая 2012 г. № 413).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Системность работы дополнительного образования сможет обеспечить создание современных условий для творческого развития, духовно - нравственного, гражданского и патриотического воспитания детей в непрерывно изменяющихся условиях внешней среды.

Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и

досуга. На занятиях в секции даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дополнительная общеразвивающая программа секции лыжной подготовки имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях и при участии в олимпиаде по физической культуре.

Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных в дополнительном образовании. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Разработанная программа сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

В основе формирования способностей к занятиям лыжным гонкам лежат два главных вида деятельности: это изучение теории и практика.

Форма обучения по программе – очная.

Программа секции лыжной подготовки компетитивная разработана в основе которой примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов и др., 2009. (смотреть список литературы).

Программа дополнительного образования по содержательной, тематической направленности является спортивно-оздоровительной, по форме организации - групповой, по времени реализации – долгосрочной и предназначена для воспитанников 8-15 лет, а также направлена на обеспечение дополнительной подготовки по физической культуре.

Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности.

Режим занятий по долгосрочной программе для 3 групп по 3 раза в неделю по 1 часу (на все 3 группы 9 часов в неделю) общее количество часов составляет 102 часа на каждую группу в год (306 часов на 3 группы).

Содержание программы расширяет представления детей о видах лыжных ходов, знакомит с историей лыжных гонок, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта, учит ухаживать и готовить лыжный инвентарь к занятиям и соревнованиям.

Изучение данного курса является актуальным в связи с укреплением здоровья детей и пропагандой лыжного спорта.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Обучающиеся могут применить полученные знания и практический опыт на уроках физической культуры, соревнованиях и при участии в олимпиаде по физической культуре.

В основе формирования способностей к занятиям лыжным гонкам лежат два главных вида деятельности: это изучение теории и практика.

Целью данного курса программы является укрепление здоровья детей и пропаганда лыжного спорта.

Логика освоения учебных тем определяется **задачами** (обучающими, развивающими, воспитательными):

- овладение детьми системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;

- формирование у детей умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- углубленное изучение детьми основных элементов техники лыжных ходов на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижные игры, спортивные игры;

-
- овладение детьми основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из лыжных видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
 - повышение интереса у детей к занятиям лыжным спортом;
 - выявления задатков, способностей и спортивной одаренности и развитие способностей детей;

Структура программы состоит из 2 образовательных блоков: (теория, практика).

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно - практического опыта.

Практические задания способствуют развитию у детей физических и технических способностей, умения выполнять правильно и точно. Дети 8-14 лет способны на эмоционально-образном уровне выполнять предлагаемые задания.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Освоение содержания предполагает два уровня учебных достижений: базовый и повышенный. Требования к этим уровням определяются в соответствии с образовательной программой курса.

По окончании срока реализации программы воспитанники:

Должны знать: правила и виды соревнований по лыжным гонкам, стили лыжных ходов, историю возникновения лыжного спорта в стране и мире, правила закаливание организма, правила психологической подготовки лыжника перед соревнованиями и при анализе результатов после соревнований.

Должны уметь: владеть всеми видами классического хода, подготавливать инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Соблюдать правила гигиены, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена, уметь развивать физические качества и овладения основами техники лыжных ходов.

Способы определения результативности программы:

- контрольные соревнования по ОФП (повышение результатов вводной диагностики)
- визуальной оценки технике двигательных действий на лыжах педагогам,
- участие в школьных, районных, краевых соревнованиях по лыжным, участие в гонках «Лыжня России»;
- динамика достижений;
- анализ документов, свидетельства общественного признания, анализ СМИ;
- удовлетворенность участников образовательного процесса.

Тематическое планирование для обучающихся 8-9 лет

1 года обучения

№ Урока	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Введение (вводное занятие) Цели и задачи курса	Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на лыжах стадионе школы. Укрепление здоровья детей и овладение детьми основными элементами техники лыжных ходов.	1
2	Закаливание организма и правило гигиены	Личная гигиена, требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.	1
3-4	Спорт и здоровье (беседа)	- Значение медицинского осмотра. - Значение лыж в жизни народов России.	2
5	Лыжный спорт в России (беседа)	- Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.	1
6	Лыжный спорт в России (беседа)	- Популярность лыжных гонок в России.	1
7	Лыжный спорт в России и в Мире (беседа)	- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	1
8	Контрольное соревнование (тренировка) Кросс, ОФП	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1
9-12	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки,	4

Тематическое планирование для обучающихся 8-9 лет

1 года обучения

№ Урока	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Введение (вводное занятие) Цели и задачи курса	Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на лыжах стадионе школы. Укрепление здоровья детей и овладение детьми основными элементами техники лыжных ходов.	1
2	Закаливание организма и правило гигиены	Личная гигиена, требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.	1
3-4	Спорт и здоровье (беседа)	- Значение медицинского осмотра. - Значение лыж в жизни народов России.	2
5	Лыжный спорт в России (беседа)	- Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.	1
6	Лыжный спорт в России (беседа)	- Популярность лыжных гонок в России.	1
7	Лыжный спорт в России и в Море (беседа)	- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	1
8	Контрольное соревнование (тренировка) Кросс, ОФП	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1
9-12	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки,	4

		скакалки); -Гимнастические упражнения на гимнастическая стенка и скамейка, перекладина. - Акробатические упражнения с перекатом в различных положениях.	
13-15	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	3
16-20	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Обучение основам техники лыжных ходов	5
21-25	Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	5
26-30	Развития силовых способностей	Развития силовых способностей	5
31-34	Лыжный инвентарь (подготовка лыж, смазка, парафины)	- Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта - Эволюция лыж и снаряжение лыжника - Обучение подбору лыжного инвентаря - Обучение подготовки лыж к занятию	4
35-47	Обучение основам техники классических ходов – обучение попеременному двухшажному ходу	Обучение попеременному двухшажному ходу	13
48-52	Обучение одновременному одношажному ходу	Обучение одновременному одношажному ходу	5
53-57	Обучение одновременному одношажному ходу	Обучение одновременному бесшажному ходу	5
58-59	Обучение попеременному четырехшажному ходу	Обучение попеременному четырехшажному ходу	2

60	Психологическая подготовка лыжника перед соревнованиями	Беседа о правилах и программы соревнований	1
61	Контрольное соревнование (тренировка) на лыжах (классическим ходом)	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1
62-64	Обучение техники классических ходов	Обучение попеременному двухшажному ходу	3
65-66	Участие в соревнованиях на лыжах (классическим ходом)	Соревнования на лыжах (классическим ходом)	2
67	Обучение техники классических ходов	Обучение одновременному одношажному ходу	1
68	Контрольное соревнование (тренировка) на лыжах (классическим ходом)	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1
69-79	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	11
80-84	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Обучение основам техники лыжных ходов	5
85	Контрольное соревнование (тренировка) Кросс, ОФП	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1
86-90	Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	5
91-95	Развития силовых способностей	Развития силовых способностей	5
96-98	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	3
99-101	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса,	3

		туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);	
102	Подведение итогов зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	Беседа об итогах зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	1
	Итого		102

Контрольное тестирование для обучающихся 8-9 лет

1 года обучения

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	Участие в контрольных и городских соревнованиях	Прохождение на лыжах на результат (время) классическим ходом 1км,2км, 3км,5км.	2	2 неделя февраля
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

Тематическое планирование для обучающихся 10-12 лет

2 года обучения

№ Урока	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Введение (вводное занятие) Цели и задачи курса	Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на лыжах стадионе школы. Укрепление здоровья детей и совершенствование детьми техники лыжных ходов.	1
2	Закаливание организма и правило гигиены	Личная гигиена, требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.	1
3	Спорт и здоровье (беседа)	- Значение медицинского осмотра. - Значение лыж в жизни жителей Сибири.	1
4	Лыжный спорт в России (беседа)	- Популярность лыжных гонок в России.	1
5	Лыжный спорт в Мире (беседа)	- Популярность лыжных гонок в Мире.	1
6	Лыжный спорт в Мире (беседа)	- Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	1
7	Контрольное соревнование (тренировка) Кросс, ОФП	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1
8-11	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);	4

		-Гимнастические упражнения на гимнастическая стенка и скамейка, перекладина. - Акробатические упражнения с перекатом в различных положениях.	
12-14	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	3
15-21	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Совершенствование техники лыжных ходов	7
22-26	Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	5
27-31	Развития силовых способностей	Развития силовых способностей	5 ✓
32-35	Лыжный инвентарь (подготовка лыж, смазка, парафины)	- Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта - Эволюция лыж и снаряжение лыжника - Обучение подбору лыжного инвентаря - Обучение подготовки лыж к занятию	4
36-48	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	13
49-53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	5
54-58	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	5
59-60	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	2
61	Психологическая подготовка лыжника перед соревнованиями	Беседа о правилах и программы соревнований	1

62	Контрольное соревнование (тренировка) на лыжах (классическим ходом)	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1
63-65	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	3
66-67	Участие в соревнованиях на лыжах (классическим ходом)	Соревнования на лыжах (классическим ходом)	2
68	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
69	Контрольное соревнование (тренировка) на лыжах (классическим ходом)	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1
70-80	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	11
81-85	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Совершенствование техники лыжных ходов	5
86	Контрольное соревнование (тренировка) Кросс, ОФП	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1
87-91	Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	5
92-96	Развития силовых способностей	Развития силовых способностей	5
97-99	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	3
100-101	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи,	2

		гимнастические палки, скакалки);	
102	Подведение итогов зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	Беседа об итогах зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	1
	Итого		102

Контрольное тестирование для обучающихся 10-12 лет

2 года обучения

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	Участие в контрольных и городских соревнованиях	Прохождение на лыжах на результат (время) классическим ходом 1км,2км, 3км,5км.	2	2 неделя февраля
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

Тематическое планирование для обучающихся 13-15 лет

3 года обучения

№ Урока	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Введение (вводное занятие) Цели и задачи курса	Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивном зале и при занятиях на улице и на лыжах стадионе школы. Укрепление здоровья детей и совершенствование детьми техники лыжных ходов.	1
2	Закаливание организма и правило гигиены	Личная гигиена, требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.	1
3	Спорт и здоровье (беседа)	- Значение медицинского осмотра. - Значение лыж в жизни жителей Сибири.	1
4	Контрольное соревнование (тренировка) Кросс, ОФП	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1
5-8	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки); - Гимнастические упражнения на гимнастическая стенка и скамейка, перекладина. - Акробатические упражнения с перекатом в различных положениях.	4

9-11	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	3
12-18	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Совершенствование техники лыжных ходов	7
19-23	Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	5
24-28	Развития силовых способностей	Развития силовых способностей	5
29-30	Лыжный инвентарь (подготовка лыж, смазка, парафины)	- Обучение подбору лыжного инвентаря - Обучение подготовки лыж к занятию	2
31-48	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	18
49-53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	5
54-58	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	5
59-60	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода	2
61	Психологическая подготовка лыжника перед соревнованиями	Беседа о правилах и программы соревнований	1
62	Контрольное соревнование (тренировка) на лыжах (классическим ходом)	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1
63-65	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	3
66-67	Участие в соревнованиях на лыжах (классическим ходом)	Городские соревнования на лыжах (классическим ходом)	2

68	Совершенствование техники классических ходов	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
69	Контрольное соревнование (тренировка) на лыжах (классическим ходом)	Контрольное соревнование на лыжах (классическим ходом)	1
70-80	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	11
81-85	Имитация (спец. упражнения для лыжника)	Совершенствование техники лыжных ходов	5
86	Контрольное соревнование (тренировка) Кросс, ОФП	Контрольное соревнование (кросс, О.Ф.П.)	1
87-91	Кросс (по пересеченной местности)	Развитие специальной выносливости	5
92-96	Развития силовых способностей	Развития силовых способностей	5
97-99	Спортивные игры (футбол, баскетбол)	Развитие общей выносливости	3
100-101	Развития координационных способностей	- Гимнастические упражнения без предметов для мышц плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. - Гимнастические упражнения с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки);	2
102	Подведение итогов зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	Беседа об итогах зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.	1
	Итого		102

Контрольное тестирование для обучающихся 13-15 лет**3 года обучения**

№ п.п.	Вид (форма) работы	Тема	Кол-во часов, отводимых на данную работу	Сроки проведения (неделя, месяц)
1.	тестирование	Сдача входящих нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя сентября
2.	Участие в контрольных и городских соревнованиях	Прохождение на лыжах на результат (время) классическим ходом 1км,2км, 3км,5км.	2	2 неделя февраля
3.	тестирование	Сдача итоговых нормативов по физической подготовленности занимающихся (60м, 1000м, пресс, подтягивание, челночный бег 3*10м, прыжок с места).	1	3 неделя мая

Содержание учебно-тематического плана по обучению

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж и жизни народов России. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

План теоретической подготовки на этапе начальной подготовки.

1. Цели и задачи курса.
2. Инструктаж по технике безопасности при занятии в спортивных залах, при занятиях на улице.
3. Основы техники классических ходов.
4. Лыжный инвентарь (подготовка лыж, смазка, парафины).
5. Спорт и здоровье.
6. Лыжный спорт в России и в Мире.
7. Закаливание организма.
8. Психологическая подготовка лыжника перед соревнованиями.
9. Подведение итогов зимнего сезона и учебно-тренировочного периода за год в целом.

Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. 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 рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

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. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка. (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 6 до 12). Бег или кросс 500-1000м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой

линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

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. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Физическая подготовка на учебно-тренировочный год

Объемы основных средств подготовки:

Показатели	Юноши	Девушки
Объем лыжной подготовки, км	300-320	200-220
Объем бега, км	100-120	50-70
Объем имитационной ходьбы, км	40-70	30-50
С/и футбол, баскетбол, волейбол, час	60	60
О.Ф.П. на развитие силы, час	20-22	15-18
На развитие координации, час	30-35	30-35
На развитие гибкости, час	25-30	25-30

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников на этапе начальной подготовки.

Низкий уровень интенсивности нагрузок 75% от соревновательной скорости при ЧСС 150-170 уд/мин.

Средний уровень интенсивности нагрузок 80% от соревновательной скорости при ЧСС 175-180 уд/мин.

Высокий уровень интенсивности нагрузок 90%-95% от соревновательной скорости при ЧСС 185-195 уд/мин.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Основная задача технической подготовки на начальном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучению подседанию, отталкиванию, махами руками и ногами, активной постановке палок), формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическим ходом. С этой целью применяется широкий круг методов и средств, направленных на согласованное слитное выполнение основных элементов классических ходов.

На стадии формирования совершенствования двигательных навыков, помимо свободных передвижения на тренировках и в соревнованиях, например, метод лидирования для формирования скоростного качества и скоростной техники, создания и отработки облегченных условий при отработке отдельных элементов и деталей, а также затруднительных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическим ходом.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3 км, в годичном цикле.

Контрольные упражнения и соревнования

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Бег 60 метров, сек	10,0-12,1	13,8-16,4
Подтягивания в положения виса пресс за 30 секунд (девочки)	8-0раз	25-10раз
Челночный бег 3*10	9,0-11,1	10,0-12,1
Прыжок в длину с места, м	140-175	120-160
Бег 1000 метров, мин.	5,15-6,20	6,35-7,40
Лыжи 1 км классический ход, мин.	6,50	8,00
Лыжи 2 км классический ход, мин.	10,50	14,00
Лыжи 3 км классический ход, мин.	15,05	16,10
Лыжи 5 км. классический ход, мин.	23,10	25,00

Занимающиеся 1-го года обучения в учебно-тренировочной группе в течение сезона должны принять участие в 1 – 3 соревнованиях на дистанцию от 1 – 3 км.

Врачебный контроль.

Осуществляется работником медицинского учреждения, специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие допуск врача-педиатра.

Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболевания придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и негнойными воспалениями среднего уха.

Восстановительные мероприятия

В процессе занятий в группе начальной подготовки используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Планируемые результаты

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Освоение содержания предполагает два уровня учебных достижений: базовый и повышенный. Требования к этим уровням определяются в соответствии с образовательной программой курса.

Личностный результат занятия - иметь представления о лыжах, техники передвижения на них, о том, какую спортивную форму следует надевать, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, формирование навыков техники в работе рук при одновременном бесшажном и одновременном одношажном ходам.

Метапредметный результат занятия - иметь первоначальные представления о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием лыжной подготовки.

Предметный результат занятия - совершенствовать технику одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.

По окончании срока реализации программы воспитанники:

Должны знать: правила и виды соревнований по лыжным гонкам, стили лыжных ходов, историю возникновения лыжного спорта в стране и мире, правила закаливание организма, правила психологической подготовки лыжника перед соревнованиями и при анализе результатов после соревнований.

Должны уметь: владеть всеми видами классического хода, подготавливать инвентарь к тренировкам и соревнованиям. Соблюдать правила гигиены, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена,

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На занятиях дети знакомятся с различными видами лыжных ходов, форм соревнований, спортивных и подвижных игр. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования средств рассказ, демонстративный показ. Так, в работе над техническими ошибками дети всегда должны добиваться точности выполнения, стремиться применять и употреблять термины, полученные на теоретических занятиях.

Вместе с тем, применение правил ни в коем случае не должно носить характер навязанных педагогом догматических предписаний. Ценными знания для данной практики становятся лишь в случае косвенного воздействия, знания никак не могут подменить собой воображения, творчества ребенка.

Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Ученику знания теории помогут решить в процессе соревнований новые задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведет к более глубокому ее усвоению.

Для того чтобы подвести детей, особенно 8-15 лет, к освоению системы понятий, предлагается метод обучения сложной спортивной технике опирается на приобретенные простейшие двигательные умения и навыки. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

Важнейшее требование к спортивным занятиям – обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к занимающимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств,

соблюдения гигиенических норм. Занятия в основном должны проводиться на свежем воздухе.

8-15 лет – благоприятный период для развития всех силовых, координационных способностей и общей выносливости. Особое внимание следует уделить развитию таких способностей, как точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений; развитие равновесия, согласование движений, ритма, ориентирование в пространстве, а также развитию скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и т. д. Базовыми разделами программы в этом возрасте должны стать:

- силовая подготовка;
- игровая подготовка;
- лыжная подготовка;

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие специального инвентаря и материальной технической базы (лыжи, палки, ботинки, лыжная мазь, мячи, стадион).

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- кинофрагменты;
- видеозаписи, кинофильмы.