

Отдел образования Краснинского муниципального района Липецкой области
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" с. Красное
Краснинского района Липецкой области

Рассмотрена и принята
От «25» августа 2024 г
Протокол № 5

Утверждаю
Директор А.В. Поляков
Приказ от 25.08.2024 № 28/1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: сентябрь 2024 год – август 2025 год

Автор-составитель:
Бетехтина Ольга Сергеевна
тренер-преподаватель

с.Красное
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Направленность программы.....	4
1.2 Вид программы.....	4
1.3 Актуальность программы.....	4
1.4.Отличительные особенности программы.....	5
1.5.Возраст обучающихся участвующих в освоении программы.....	5
1.6 Объем и сроки освоения программы.....	5
1.7. Форма обучения.....	5
1.8 Особенности организации образовательного процесса.....	5
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11
V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	12
5.1 Планируемые результаты освоения программы.....	13
5.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы.....	14
5.3 Форма подведения итогов реализации.....	10
VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	14
6.1 Организационно-педагогические условия.....	10
6.2 Материально-техническое обеспечение.....	10
6.3 Дидактические материалы.....	10
7.4 Особенности организации учебного процесса и учебных занятий.....	10
VII СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни. В этом и заключается её актуальность.

В наше время наблюдается тенденция к снижению самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Одним из наиболее распространенных спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Лыжный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует всестороннему развитию, воспитывает мужество, характер, волю.

Цель программы: физическое развитие личности, укрепление и сохранение физического здоровья, социализация в коллективе сверстников и обществе средствами лыжного спорта обучающихся 7-17 лет по профилю «Лыжные гонки».

Задачи программы:

Образовательные:

1. Приобретение знаний в области истории возникновения и развития лыжного спорта;
2. Приобретение знаний в области правил гигиены, техникой безопасности и поведением на занятиях;

3. Обучение техники основных видов лыжных ходов;
4. Способствовать освоению новых и совершенствованию существующих техник и тактик лыжных ходов.

Развивающие:

1. Развитие силовых и координационных способностей, быстроту, ловкость, выносливость;
2. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

1. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивногосовершенствования - успешное выступление на соревнованиях, выполнение юношеских и спортивных разрядов.

1.1 Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.2 Вид программы: авторская

1.3 Актуальность программы: обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения.

1.4.Отличительные особенности программы: состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке, технической подготовки по виду спорта лыжные гонки

Подготовка лыжников-гонщиков рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

1.5.Возраст обучающихся участвующих в освоении программы: 6-18 лет

1.6 Объем и сроки освоения программы

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам, занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

1.7. Форма обучения:

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в МБОУ ДО «ДЮСШ» с.Красное – очная.

Типы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие обучающихся в физкультурно-оздоровительных мероприятия;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и праздниках;

1.8 Особенности организации образовательного процесса:

Программа «Лыжные гонки» рассчитана на возраст от 7 до 18 лет, за счет чего охватывает большое количество, желающих укрепить здоровье и улучшить физическую подготовку.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Содержание занятий	Этап НП
1	Теоретическая подготовка	24
2	Общая физическая подготовка	120
3	Специальная физическая подготовка	156
4	Технико-тактическая подготовка	132
5	Соревнования	26
6	Контрольные испытания	9
	Итого	467

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сентябрь

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	10
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2
Контрольные упражнения	3
Итого	38

Октябрь

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	13
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2

Контрольные упражнения	0
Итого	38

Ноябрь

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	13
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2
Контрольные упражнения	0
Итого	38

Декабрь

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	10
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	3
Контрольные упражнения	3
Итого	39

Январь

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	13

Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	3
Контрольные упражнения	0
Итого	39

Февраль

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	13
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	3
Контрольные упражнения	0
Итого	39

Март

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	13
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	3
Контрольные упражнения	0
Итого	39

Апрель

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	13
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2
Контрольные упражнения	0
Итого	38

Май

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	10
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2
Контрольные упражнения	3
Итого	38

Тренировочный режим работы в летний период

Июнь

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	16
Технико-тактическая подготовка	11

Соревнования	2
Итого	41

Июль

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	16
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2
Итого	41

Август

Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	10
Специальная физическая подготовка	16
Технико-тактическая подготовка	11
Соревнования	2
Итого	41

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.
2. Правила поведения 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.
3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. (оставление 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.
4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине 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.
5. Отличительные особенности конькового и классического способов и передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.
6. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции.
7. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

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: упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: короткие дистанции: 20, 30, 60м, повторный на отрезках по 20-30-60м.

Челночный бег. Кроссовый бег от 500 до 5000 метров.

Прыжки: в длину с места, с разбега, с места в высоту, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д.

Метания: малого мяча с места; 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).

Спортивные и подвижные игры: игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости; эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты; циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (зрительному, звуковому) бег на 5,10, 15м из различных исходных положений.

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости, (кросс по пересеченной местности, повторная работа с максимальной интенсивностью, переменная работа со сменой интенсивности) скоростной выносливости и силовой выносливости; работа на подъемах.

2. Специальная физическая подготовка.

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

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми 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 попеременным 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 тактическим приемам во время спортивных соревнований. Обучение технике перехода с хода на ход.

V. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

В области теории и методики

- история развития лыжного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

В области общей и специальной физической подготовки

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к занятиям лыжным спортом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области лыжного спорта

- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

Способы определения результативности программы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных и промежуточных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в соревнованиях. Обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке. Тесты принимаются в виде зачета на занятии.

5.1 Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- способен проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- способен проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

- умеет ориентироваться в понятиях: «здоровый образ жизни», ОФП, СФП;
- научится планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- научится планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ОФП.

По направленности программы:

- владеет техникой передвижения на лыжероллерах и правильно сочетает лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- способен объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- будет способен выполнять тестовые упражнения текущих и контрольных нормативов, отслеживать динамику своих результатов;
- научится выполнять комбинации различных упражнений на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения по программе «Лыжные гонки».

5.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы

Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения(тесты)	Развиваемое физическое качество									
	7-9		10-11		12-13		14-15		16-17	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Бег 60м(с)	13,0	15,0	12,5	13,0		12,0		11,3		10,5
Бег 100 м(с)					15,8		15,1		14,6	
Бег 800м (мин., с)				4,00		3,55		3,45		3,25
Бег 1000 м (мин., с)			3,50		3,45		3,25		3,00	
Прыжок в длину с места (см)	130-145	125-145	150-160	150-155	165	160	170	165	175	170

5.3 Форма подведения итогов реализации

- 1.Выполнения контрольно-переводных и промежуточных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- 2.Контрольные занятия (участие в соревнованиях)

VI. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Организационно-педагогические условия

Реализация программы предполагает наличие лыжной трассы, лыжероллерной трассы, легкоатлетического стадиона, спортивного и тренажерного залов.

6.2 Материально-техническое обеспечение:

Тренажерный зал с оборудованием – 1 шт

Спортивный зал – 1 шт

Лыжная трасса – 1 шт

Лыжи коньковые – 15 пар

Лыжи классические – 15 пар

Лыжероллеры – 15 пар

Лыжные ботинки – 15 пар

Лыжные палки – 15 пар

Набивной мяч – 5 шт

Скакалка – 10 шт

Волейбольный мяч - 2 шт

Футбольный мяч – 2 шт

Гимнастическая скамья – 2 шт

Мат гимнастический - 2 шт

Конусы спортивные – 10 шт

6.3 Дидактические материалы

-видеозаписи;

6.4 Особенности организации учебного процесса и учебных занятий

Учебно-тренировочный процесс проходит на свежем воздухе на различных спортивных площадках.

VII СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гойхман П. Пути развития спортивной тренировки // Научно-методический вестник : [Сборник статей] / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов: Редкол.: С. Н. Елевич [и др.]. - СПб.: Олимп, 2011. - Вып. 10.
2. Жданкина Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для вузов. // Университеты России, 2017.
3. Захаров П.Я. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 "Физическая культура"). - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010.
4. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. пособие. -Иркутск: ИрГУПС, 2010.
5. Плохой В.Н. «Подготовка юных лыжников-гонщиков» / В.Н. Плохой – 2-е изд., испр. и дополн. – М.: Спорт, 2018.
6. Сергеев Г. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт // Учебник. Физкультура и спорт / Академия, 2013.
7. Слушкина Е. А., Слушкин В. Г. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников //имени ПФ Лесгафта. - 2011.
8. Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам. В двух томах. [Том II]: материалы Международной научно-практической конференции (29-30 ноября 2012). - Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 20

Интернет-ресурсы:

1. Электронный журнал «Лыжный спорт», URL: <https://www.skisport.ru/>
2. Интернет-портал «Ребенок в спорте», URL: <https://rebenokvsporte.ru/lyzhnyj-sport-dlya-detej-so-skolki-let-i-kakaya-polza/>
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные_гонки