

Управление образования администрации г.Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»

Рекомендовано
методическим советом
Протокол № 3
от «27» августа 2020 г.

Принято
педагогическим советом ЦДТ «Азимут»
Протокол № 3
от «27» августа 2020 г.



Утверждаю
Директор ЦДТ «Азимут»


Р.В. Попов
Приказ № 24 от «01» сентября 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Покорителей снегов»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Туманова Галина Леонидовна

г.Ковров
2020г.

Содержание

| <i>№ раздела</i> | <i>Наименование</i> | <i>Стр.</i> |
|------------------|---|-------------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Актуальность программы | 5 |
| 1.2. | Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3 | Адресат программы | 6 |
| 1.4 | Уровневость | 6 |
| 1.5 | Формы обучения и режим занятий | 7 |
| 1.6 | Сроки реализации программы | 7 |
| 1.7 | Планируемые результаты | 7 |
| 2 | Содержание программы | |
| 2.1 | Учебный план 1-го года обучения | 9 |
| 2.2 | Содержание учебного плана 1-го года обучения | 10 |
| 2.3 | Учебный план 2-го года обучения | 13 |
| 2.4 | Содержание учебного плана 2-го года обучения | 14 |
| 2.5 | Учебный план 3-го года обучения | 17 |
| 2.6 | Содержание учебного плана 3-го года обучения | 18 |
| 2.7 | Образовательные и учебные форматы | 21 |
| 2.8 | Система оценивания | 22 |
| 3 | Организационно-педагогические условия реализации программы | 23 |
| 3.1 | Материально-техническое обеспечение | 23 |
| 3.2 | Учебно-методическое обеспечение | 23 |
| | Список литературы | 24 |

1. Пояснительная записка

Данная физкультурно-оздоровительная программа является модифицированной.

Программа для ЦДТ «Азимут», объединения «Покорители снегов» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании». Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Реализация программы «Покорителей снегов» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

Федерального уровня:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 15.05.2013 № 792-р «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Региональный уровень:

- Закон Владимирской области от 12.08.2013 года N 86-ОЗ «Об образовании во Владимирской области».
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».

Направленность дополнительной образовательной программы: «Покорители снегов» - физкультурно-спортивная.

Новизна дополнительной образовательной программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся лыжными гонками, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия лыжными гонками - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в объединении является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

1.1 Актуальность программы

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у лыжников-гонщиков:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве

общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о виде спорта – лыжные гонки, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально–экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3 Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7- 17 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям лыжным спортом.

1.4 Уровневость.

Программа состоит из двух модулей:

- ознакомительного (1 год обучения);
- базового (2,3 годы обучения);

Ознакомительный модуль.

Освоение этого модуля позволит обучающимся овладеть знаниями теории лыжного спорта, основами техники передвижения на лыжах различными способами.

Базовый модуль.

Этот модуль предполагает подготовку по лыжным гонкам, участие в школьных, городских и областных соревнованиях, изучение приемов работы с лыжным снаряжением.

1.5 Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Основной формой организации и проведения учебно-воспитательной и тренировочной работы является групповое занятие.

Количество человек в группе от 8 до 15 человек.

Занятия разделяются на теоретические и практические.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, в парках, скверах, лесу, на специально подготовленных полигонах.

Формы проведения занятий:

- групповые теоретические занятия;
- групповые практические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- контрольные занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

Продолжительность и режим занятий:

Продолжительность и режим занятий:

- 1 год обучения рассчитан на 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа) (144 часа в год);
- 2 год обучения рассчитан на 6 часов в неделю (2 раза по 3 часа) (216 часов в год);
- 3 год обучения рассчитан на 9 часов в неделю (3 раза по 3 часа) (324 часа в год)

1.6 Сроки реализации программы.

Программа реализуется в течение учебного года (сентябрь-май).

Продолжительность обучения в каждом году – 9 месяцев (36 недель).

1 год обучения 144 часа;

2 год обучения 216 часов;

3 год обучения 324 часа.

Общий объём образовательной программы (3 года обучения) – 684 часа.

1.7 Планируемые результаты.

Ознакомительный модуль (1 год обучения):

обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях, прогулках, походах;
- исторические сведения о возникновении лыжного спорта;
- основы техники передвижения на лыжах;
- приемы оказания первой помощи;

обучающиеся должны овладеть:

- техникой передвижения на лыжах (начальная подготовка);
- основами проведения соревнований.

Базовый модуль (2,3 года обучения):***обучающиеся должны знать:***

- историю лыжных гонок в мире, России;
- правила обращения с лыжным снаряжением;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

обучающиеся должны овладеть:

- техникой передвижения на лыжах;
- приемами оказания первой помощи.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Выполнение спортивных разрядов.

2. Содержание программы

2.1 Учебный план 1-го года обучения

| № п/п | ТЕМА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | |
|--------------|---|------------------|------------|------------|
| | | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | ВСЕГО |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 4 | 0 | 4 |
| 2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 4 | 0 | 4 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 4 | 2 | 6 |
| 4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам | 8 | 0 | 8 |
| 5 | Контрольные нормативы и соревнования | 0 | 16 | 16 |
| 6 | Техническая подготовка | 0 | 20 | 20 |
| 7 | ОФП | 2 | 50 | 52 |
| 8 | СФП | 4 | 40 | 44 |
| ИТОГО | | 26 | 118 | 144 |

Цели на 1 год обучения:

- Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития детей и подростков.
- Воспитание потребности в занятиях спортом.

Задачи на 1 год обучения:

Обучающие:

- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой лыжных гонок;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области лыжных гонок, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- приобщение подростков к здоровому образу жизни;

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

Воспитательные:

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;

2.2 Содержание учебного плана 1-го года обучения

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 и жизни народов. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие

в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

6. Техническая подготовка.

Практика

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.

7. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Состав ОФП: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Практика

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: 20, 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, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). 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); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 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.

8. Специальная физическая подготовка. (СФП)

Виды упражнений, необходимых лыжнику-гонщику.

Практика

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.

2.3 Учебный план 2-го года обучения

| № П/П | ТЕМА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | |
|--------------|---|------------------|------------|------------|
| | | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | ВСЕГО |
| 1 | Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 2 | 0 | 4 |
| 2 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. | 4 | 0 | 4 |
| 3 | Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. | 6 | 0 | 6 |
| 4 | Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам | 8 | 0 | 8 |
| 5 | Контрольные нормативы и соревнования | 0 | 24 | 24 |
| 6 | Техническая подготовка | 0 | 30 | 30 |
| 7 | ОФП | 2 | 80 | 82 |
| 8 | СФП | 0 | 60 | 64 |
| ИТОГО | | 22 | 194 | 216 |

Цель на 2 год обучения: Содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий

Задачи на 2 год обучения:

1. Образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений- освоение знаний об истории и современном развитии роли, и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям.

2. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание: Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

3. Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

2.4 Содержание учебного плана 2-го года обучения

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 и жизни народа. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. Контрольные упражнения и соревнования.

Практика

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

6. Техническая подготовка.

Практика

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.

7. Общая физическая подготовка. (ОФП)

Виды упражнений общей физической подготовки: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Практика

Гимнастические упражнения: – для мышц рук и плечевого пояса, – для мышц туловища и шеи; – для мышц ног и таза.

Упражнения 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: 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: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) 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, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

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); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 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.

8. 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.

2.5 Учебный план 3-го года обучения

| № П/П | ТЕМА | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | |
|--------------|---|------------------|------------|------------|
| | | ТЕОРИЯ | ПРАКТИКА | ВСЕГО |
| 1 | Вводное занятие. Лыжные гонки в мире, России. Техника безопасности. | 6 | 0 | 6 |
| 2 | Спорт и здоровье | 19 | 3 | 12 |
| 3 | Лыжный инвентарь, мази и парафины | 9 | 12 | 21 |
| 4 | Основы техники лыжных ходов | 9 | 12 | 21 |
| 5 | Правила соревнований по лыжным гонкам | 6 | 0 | 6 |
| 6 | Общая физическая подготовка. | 3 | 60 | 63 |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | 3 | 81 | 84 |
| 8 | Техническая подготовка. | 0 | 90 | 90 |
| 9 | Контрольные нормативы и соревнования | 0 | 21 | 21 |
| ИТОГО | | 55 | 269 | 324 |

Цель на 3 год обучения: Содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формированию устойчивых мотивов и потребностей, занимающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Воспитание активной жизненной позиции, нравственных и волевых качеств, интеллектуальное и эстетическое воспитание в процессе занятий.

Задачи на 3 год обучения:

1. Образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений- освоение знаний об истории и современном развитии роли, и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям.

2. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание: Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

3. Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.
- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи:
- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

2.6 Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Лыжные гонки в мире, России. Техника безопасности.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.

Техника безопасности при проведении тренировок, соревнований.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

Практика

Заполнение дневника.

3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

Практика

Подготовка лыж. Нанесение парафина, мази.

4. Основы техники лыжных ходов.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений поперечного двухшажного и одновременных лыжных ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

Практика

Упражнение на отработку правильности лыжных ходов.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

6. Общая физическая подготовка (ОФП)

Разбор методических приемов выполнения упражнений общей физической подготовки

Практика

Гимнастические упражнения– для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения 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: 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: 20, 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, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). 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); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

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», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 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.

7. Специальная физическая подготовка (СФП)

Разбор методических приемов выполнения упражнений специальной физической подготовки.

Практика

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба и другие упражнения, 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.

8. Техническая подготовка

Практика

Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Изучение элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

Согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.

Формирование совершенного двигательного навыка. Применение методических приемов для формирования скоростной техники. Создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий с целью закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

9. Контрольные упражнения и соревнования

Практика

Проведение контрольных упражнений и соревнований с учетом нормативов по ОФП и СФП.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

| №№ | ВИДЫ НОРМАТИВОВ | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП | |
|----|-----------------------------------|------------------------------------|---------|
| | | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| 1. | БЕГ 60 м. (СЕК.) | - | 10.8 |
| 2. | БЕГ 100 м. (СЕК.) | 15.3 | - |
| 3. | ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (СМ) | 190 | 167 |

| | | | |
|-----|--|------------------------------------|------------------------------------|
| 4. | БЕГ 800м, (МИН.С) | - | 3.35 |
| 5. | БЕГ 1000м, (МИН.С) | 3.45 | - |
| 6. | КРОСС 2км, (МИН.С) | - | - |
| 7. | КРОСС 3км, (МИН.С) | - | - |
| 8. | Лыжи 3км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 9. | Лыжи 5км, (МИН.С) (классический) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 10. | Лыжи 3км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 11. | Лыжи 5км, (МИН.С) (свободный) | выполнение разрядных нормативов | выполнение разрядных нормативов |
| 12. | Количество стартов | 7-8 | 7-8 |
| 13. | Дистанция лыжных гонок (км) | 1-5 | 1-5 |

2.7 Образовательные и учебные форматы

Основной формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Покорители снегов» являются учебно-тренировочные занятия.

Обучение по программе основано на следующих принципах:

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней подготовки.
4. Неуклонный рост средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении всего периода подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь при соответствии возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей спортсмена.

2.8 Система оценивания

При реализации программы используются следующие виды контроля:

1. **Вводный** – организуется перед началом прохождения программы;
2. **Текущий** – проводится в ходе учебного процесса;
3. **Промежуточный** – проводится по окончании учебного года;
4. **Итоговый** – проводится по окончании обучения по программе.

Способы проверки результатов усвоения программы:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях разного уровня;
- проведение тестирования, зачётов по изученному материалу.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала, необходимого снаряжения и инвентаря для организации занятий по лыжным гонкам, технических средств и информационно-методического обеспечения.

3.1 Материально-техническое обеспечение

1. Спортивное оборудование и инвентарь

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество |
|-------|--|-------------------|------------|
| 1 | Комплект коньковых лыж | комплект | 15 |
| 2 | Комплект классических лыж | комплект | 15 |
| 3 | Маты гимнастические | штук | 15 |
| 4 | Скакалки | штук | 15 |
| 5 | Тренажеры (эспандеры) | штук | 2 |
| 6 | Секундомеры | штук | 2 |

2. Техническое оборудование

| № п/п | Наименование оборудования | Единица измерения | Количество |
|-------|---------------------------|-------------------|------------|
| 1 | Компьютер | штук | 1 |
| 2 | Мультимедийный проектор | штук | 1 |

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;

- Федерация лыжных гонок России: www.flgr.ru;

- <https://ru.wikipedia.org/wiki/>;

- Электронный учебник. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.-368 с.

(eknigi.org/zdorovie/65790-lyzhnyj-sport.html);

- Журнал «Советский спорт»: www.sovsportizdat.ru;

- Журнал «Лыжный спорт»: www.skisport.ru;

- Журнал теория и практика физической культуры: <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>;

- Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>.

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Литература для детей и родителей.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2004.