

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от «21» сентября 2017 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
«29» сентября 2016 г. № 46



**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительной направленности
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 7-24 лет
срок реализации программы: 3 года

составил программу:
педагог дополнительного образования
Дедков Константин Витальевич

г. Нарьян-Мар

2016 год

содержание

Пояснительная записка.....	2
Нормативная часть программы.....	4
Методическая часть.....	5
Спортивно-оздоровительная группа.....	5
Литература.....	8

Пояснительная записка

Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней «цивилизации» наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья детей (снижение иммунитета; рост количества детей с хроническими заболеваниями; нарушения осанки, двигательной активности и т.д.).

Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье. Потребность детей дошкольного и младшего школьного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне в семьях и школах. Сегодня наблюдается тенденция ограничения 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 спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Начинать приобщать к занятиям физической культурой детей целесообразно с дошкольного возраста, создавая и совершенствуя оптимальный двигательный режим с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» многолетней подготовки лыжников-гонщиков от 7 до 18 лет в течение 11 лет направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Новизна. Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки» является более раннее включение в процесс обучения детей школьного возраста (с 7 лет), по сравнению с основной программой, где набор в группы проводится с 9 лет. Это положительно отразится на развитии вида спорта, так как приведёт к большему количеству охвата детей и более быстрому привлечению к занятиям лыжными гонками.

Цель программы: привлечение детей к занятиям лыжными гонками, эффективное построение многолетней подготовки юных спортсменов, разносторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся.

Задачи программы:

1. Давать теоретические знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте.
2. Содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
3. Освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов.
4. Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.
5. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта среди населения.
6. Готовить общественные спортивные кадры.

Весь процесс многолетней подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить

тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Объем учебно-тренировочной работы, ч. в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 37 недель, час	Требования по физической и технической подготовке.
Спортивно-оздоровительный	1	7-18	6	222	Контрольные испытания по физической подготовке

Продолжительность этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта лыжные гонки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный (СОГ)	Весь период	7	12-15

Методическая часть программы.

Характеристика этапа подготовки «спортивно-оздоровительный»

Обучение детей лыжной подготовкой в возрасте от 7 до 18 лет. Группы формируются из числа школьников 1-11 классов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Объем работы (ч.)
<i>1) Теоретическая подготовка</i>		
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	2
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	1
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах	2
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
6.	Основные средства восстановления	1
7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
ИТОГО		10
<i>2) Практическая подготовка</i>		
1.	Общая физическая подготовка	136
2.	Техническая подготовка	20
3.	Специальная физическая подготовка	36
4.	Контрольные упражнения	18
5.	Медицинское обследование	2
ИТОГО		222

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.

Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места для проведения занятий. Особенности организаций занятий. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

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 одношажным ходами.

II. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей группы СОГ обучения является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники передвижения на лыжах - первостепенные задачи педагога.

Весь период обучения СОГ группы основная работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, приобретение разносторонней физической подготовленности.

Для решения поставленных задач используются:

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- кроссовая подготовка (на природе, стадион, зал);
- ходьба по горкам в лесу и пересеченной местности, спортивные игры: футбол, русская лапта, пионербол и т.д.;
- подвижные игры: эстафеты «Веселые старты», «два медведя», «казаки-разбойники» и др.);
- имитационные упражнения (на месте, в гору);
- выполнение круговой тренировки на свежем воздухе;

- развитие силовых качеств.

Специальная физическая подготовка

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Особое внимание обращается на свободное, естественное выполнение передвижения на лыжах, индивидуально подходящее для каждого обучающегося.

Спортивная техника - учитывающие индивидуальные особенности физического развития каждого в отдельности. Основной задачей является 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 на лыжах разными способами. Для этого используются совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях, обучение техники спуска, преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом, поворотом на месте и в движении.

Соревнования и оценка контрольных упражнений.

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях: 1-5 км.

Это могут быть «Веселые старты», прыжки, метание, стрельба. Кроме того, занимающиеся участвуют в школьных соревнованиях по лыжным гонкам и соревнованиях ГБОУ ДОД НАО «ДС «НОРД».

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения

Упражнения по ОФП для оценки

разносторонней физической подготовленности

Возраст	Бег 30 м. (сек.)	Прыжок с места (см.)	Подтягивание	Сгибание туловища за 1 мин.	Наклон вперёд сидя
ЮНОШИ					
7 лет	7,0	140	1	34	3
8 лет	6,6	145	3	38	4
9 лет	6,3	150	4	39	4
10 лет	6,0	155	4	42	5
11 лет	5,7	165	5	45	5
12 лет	5,4	170	6	48	5
13 лет	5,2	185	7	50	6
14 лет	4,9	205	10	52	6
15 лет	4,8	215	11	55	6
16 лет	4,7	225	11	54	8
17-18 лет	4,6	235	13	53	11

ДЕВУШКИ					
7 лет	7,1	122	1	32	3
8 лет	6,8	130	2	36	4
9 лет	6,5	140	2	37	4
10 лет	6,2	150	2	38	5
11 лет	5,9	155	2	40	5
12 лет	5,6	160	3	42	6
13 лет	5,4	170	3	43	6
14 лет	5,1	180	3	44	7
15 лет	5,0	185	3	45	7
16 лет	4,9	194	4	42	8
17-18 лет	4,8	200	4	41	11

Участие в 2 соревнованиях по О.Ф.П., в 3-4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-5 км. в годичном цикле, в зависимости от возраста занимающихся.

литература

- 1) Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 2) Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 3) Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.- 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
- 4) Евстратов В.Д. , Виролайнен П.М. , Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 5) Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск.: СГИФК, 1989.
- 6) Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Под ред. В.Д.Евстратова. - М.: Физкультура и спорт, 1989, - 319 с.
- 7) Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков - М., 1986 . - 96 с.
- 8) Манжосов В.Н. , Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
- 9) Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровья , 1990.
- 10) Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой . - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 11) Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 12) Система подготовки спортивного резерва/ Под общей ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- 13) Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: издательство «СААМ», 1995.
- 14) Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.