

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

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

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол № 5

от «01» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
подписом директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
«01» декабря 2023 г. № 132/42

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лыжные гонки»**

возраст учащихся: 7 - 18 лет
срок реализации программы: 3 года
ID - номер программы в Навигаторе: 116

Автор:
Дедков Константин Витальевич,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар

2023 год

Паспорт программы

| | |
|--|--|
| Ф. И. О. автора/авторов | Дедков Константин Витальевич |
| Полное наименование учреждения | Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд» |
| Направленность программы | физкультурно – спортивная |
| Продолжительность реализации программы | 3 года |
| Объем часов по годам обучения | 1 год обучения – 296 часов 2 год обучения – 296 часов 3 год обучения – 296 часов |
| Возраст учащихся | 7 – 18 лет |
| Цель программы | формирование гармонически и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепление и сохранение здоровья, воспитание потребности для занятия спортом |
| Сроки реализации программы | 2023 – 2026 гг. |

Содержание

| | |
|--|---|
| Пояснительная записка..... | 2 |
| Нормативная часть программы..... | 4 |
| Методическая часть..... | 5 |
| Содержание программы..... | 6 |
| Список использованной литературы | 9 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа «Лыжные гонки» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Реализация дополнительной общеобразовательной программы заключается в объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» 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 программами спортивной подготовки, 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 дополнительной общеобразовательной программы: 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 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 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.

Ожидаемые результаты

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся. Овладение навыками передвижения на лыжах, формирование знаний по здоровому образу жизни.

Структура программы.

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

Возраст детей:

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 24 лет.

Условия набора детей:

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Изучение программного материала рассчитано на 3 года.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся на лыжной базе ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и в спортивном зале ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд». Продолжительность занятий - 4 раза в неделю по 2 часа, 296 часов в год. Количество занимающихся в группе – 12-15 человек.

Формы проведения занятий:

- групповые

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки – 24 шт;
- лыжи коньковые – 12 шт;
- лыжи классические – 12 шт;
- лыжные ботинки (классические) – 12 шт;
- лыжные ботинки (коньковые) – 12 шт;
- лыжные смазки.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер.

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 | 7-9 | 8 | 296 | Отсутствуют |
| Спортивно-оздоровительный | 2 | 7-9 | 8 | 296 | Отсутствуют |
| Спортивно-оздоровительный | 3 | 9-18 | 8 | 296 | Отсутствуют |

Продолжительность обучения, минимальный возраст лиц для зачисления в группу и минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах по лыжным гонкам.

| Группы обучения | Продолжительность обучения (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|--------------------------------------|---|-------------------------------|
| Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 1 год | 7 | 12-20 |
| Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 2 год | 7 | 12-20 |
| Спортивно-оздоровительная группа (СОГ) | 3 год | 9 | 12-20 |

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1, 2, 3 год обучения

| № 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 | 180 |
| 2. | Техническая подготовка | 40 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 46 |
| 4. | Участие в соревнованиях | 16 |
| 5. | Тестирование | 2 |
| 6. | Медицинское обследование | 2 |
| ИТОГО | | 296 |

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

Порядок и содержание занятий по лыжным гонкам. Значение лыж в жизни народов Севера. 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 и 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.

II. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основной задачей группы СОГ обучения является приобщение к систематическим 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;
- 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.);
- выполнение круговой тренировки на свежем воздухе;
- развитие силовых качеств.

Специальная физическая подготовка

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.

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.

Соревнования и оценка контрольных упражнений.

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

Во время обучения по дополнительной образовательной программе нормативы по СФП не принимаются.

Соревнования по лыжным гонкам проводятся, в основном, в оздоровительных целях, а также для совершенствования умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов.

Занимающиеся участвуют в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», а также в соревнованиях по лыжным гонкам, в соответствии с календарным планом Федерации лыжных гонок по Ненецкому АО.

Контрольные упражнения

Упражнения по ОФП для оценки разносторонней физической подготовленности

| Возраст | Бег 60 м. (сек.) | Челночный бег 3*10 (сек.) | Прыжок с места (см.) | Бег 1000 м. (мин.сек.) | Сгибание туловища за 1 мин. | Прыжки на скакалке за 1 мин. |
|--------------|---------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ЮНОШИ | | | | | | |
| 7 лет | 14,0 | 11,0-10,3 | 140 | 9,00 | 34 | 20 |
| 8 лет | 13,6 | 10,3-10,1 | 145 | 8,30 | 38 | 25 |
| 9 лет | 13,3 | 10,3-10,0 | 150 | 8,00 | 39 | 30 |
| 10 лет | 13,0 | 9,9-9,3 | 155 | 7,30 | 42 | 35 |
| 11 лет | 12,7 | 9,5-9,0 | 165 | 7,00 | 45 | 40 |
| 12 лет | 12,4 | 9,3-8,8 | 170 | 6,30 | 48 | 45 |
| 13 лет | 12,2 | 8,9-8,5 | 185 | 6,00 | 50 | 50 |
| 14 лет | 11,5 | 8,6-8,1 | 205 | 5,30 | 52 | 55 |
| 15 лет | 11,0 | 8,2-7,9 | 210 | 5,00 | 55 | 60 |
| 16 лет | 10,5 | 7,8-7,5 | 215 | 4,30 | 54 | 70 |
| 17-18 лет | 10,0 | 8,1-7,6 | 220 | 4,00 | 53 | 80 |

| ДЕВУШКИ | | | | | | |
|----------------|------|-----------|-----|------|----|----|
| 7 лет | 14,0 | 11,6-11,4 | 122 | 9,00 | 32 | 25 |
| 8 лет | 13,8 | 11,1-10,8 | 130 | 8,30 | 36 | 30 |
| 9 лет | 13,5 | 10,7-10,4 | 140 | 8,00 | 37 | 35 |
| 10 лет | 13,2 | 10,0-9,8 | 150 | 7,30 | 38 | 40 |
| 11 лет | 12,9 | 9,9-9,7 | 155 | 7,00 | 40 | 45 |
| 12 лет | 12,6 | 9,6-9,0 | 160 | 6,30 | 42 | 50 |
| 13 лет | 12,4 | 9,5-8,9 | 170 | 6,00 | 43 | 55 |
| 14 лет | 11,4 | 9,3-8,8 | 180 | 5,30 | 44 | 60 |
| 15 лет | 11,0 | 9,1-8,7 | 185 | 5,00 | 45 | 70 |
| 16 лет | 10,5 | 9,3-9,1 | 194 | 4,30 | 42 | 80 |
| 17-18 лет | 10,3 | 9,0-8,8 | 200 | 4,00 | 41 | 90 |

Список использованной литературы

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