

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята
на педагогическом совете

Протокол № 29 от 08.04.2021

Утверждаю

Директор МБУДО

«Частоозерская ДЮСШ

Дронов С.А.



«Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта

Лыжные гонки

Программа рассчитана:

на детей в возрасте от 6 до 12 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик: Барашенко А.А.- тренер-преподаватель МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

Рецензенты: Дронов С.А.

Тренер-преподаватель МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

Долгушина А.М.

зам. директора по УВР МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»

с. Частоозерье

2021

П А С П О Р Т П Р О Г Р А М М Ы

Ф.И.О. автора-составителя	Баращенко Андрей Андреевич
Учреждение	МБУДО «Частоозерская ДЮСШ»
Название программы	Лыжные гонки
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт, здоровьесбережение
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	6-12
Срок обучения	1 год
Объем часов	252
Уровень освоения Программы	Стартовый
Цель программы	привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.
С какого года реализуется программа	2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1	Пояснительная записка.....	5
1.2	Цель и задачи программы.....	5
1.3	Планируемые результаты.....	6
1.4	Учебно-тематический план.....	8
1.5	Содержание программы	9
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1	Календарный учебный график.....	11
2.2	Условия реализации программы.....	12
2.3	Формы аттестации.....	13
2.4	Оценочные материалы.....	14
2.5	Методические материалы.....	15
2.6	Воспитательная работа.....	17
2.6	Список литературы и источников.....	18

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» представляет собой комплекс нормативно-методической документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку результатов обучения.

Она разработана в соответствии с основными положениями Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660); методическими рекомендациями Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. При разработке программы учтены требования Приказа Минспорта России от 14.03.2013 № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765); Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», что обеспечивает преемственность обучения по предпрофессиональным программам.

Лыжные гонки оказывают положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению; к морально-волевым качествам.

Особенностями данной программы является направленность на овладение основ лыжного спорта, а так же реализацию принципа вариативности, предоставляющего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Программа адресована учащимся 6-12 лет (по возрастным подгруппам), рассчитана на 1 год. Обучение осуществляется групповым методом, в группе 14-25 человек. Требования к начальному уровню образования: не предъявляются.

Нормативный срок освоения программы составляет 168 академических часа (с нагрузкой 4 часа в неделю). Академический час равен 45 минутам.

«Стартовый уровень» предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель - привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка к освоению предпрофессиональной программы посредством организованных занятий лыжными гонками.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных *задач*:

Оздоровительные:

- формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом;
- прививать культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывать стремление укреплять свое здоровье;
- формировать представление о вредных привычках, здоровом питании;
- содействовать развитию умений и навыков, необходимых для здорового полноценного физического развития;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

Обучающиеся (дидактические):

- обеспечить успешное усвоение учащимися базовых теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте; специальных знаний, необходимых для занятий лыжными гонками;
- содействовать овладению учащимися техник лыжных гонок и правил соревнований в избранном виде спорта;
- формировать умения самоорганизации в двигательной направленности;
- способствовать приобретению практического опыта участия в спортивных соревнованиях;
- выявлять и поддерживать талантливых учащихся для дальнейших занятий лыжными гонками по предпрофессиональной программе;

Воспитывающие:

- пробудить и поддерживать устойчивый интерес к физической культуре и спорту, занятиям лыжным спортом;
- прививать волевые и нравственные качества личности, необходимые спортсменам-лыжникам (целеустремленность, настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений);
- приучать самостоятельности, ответственному отношению к выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- сформировать и развивать коммуникативные способности учащихся при общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности и соревновательной среде.

Развивающие:

- развивать двигательную активность учащихся, умение преодолевать трудности, достигать положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- развивать двигательные и координационные способности;
- совершенствовать навыки работы в команде, умение слушать других и отстаивать свое мнение;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- способствовать развитию физических и спортивных показателей; скоростно-силовых качеств, координации, общей и специальной физической выносливости; силы, воли, точности, ловкости и т.д.;
- развивать внимание, наблюдательность, мышление.

1.3 Планируемые результаты.

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- ценностное отношение к своему здоровью, спорту и его результатам;

- систематическое соблюдение норм и правил здорового и безопасного образа жизни;
- познавательный интерес к занятиям лыжными гонками;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ответственное отношение к выполнению упражнений и практический опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- целеустремленность и настойчивость как средство достижения поставленных целей, готовность к преодолению трудностей;
- опыт социально-личностных отношений: способность к сотрудничеству; знание и понимание своих прав и обязанностей; умение брать на себя ответственность.

Метапредметные:

Универсальные учебные действия (УУД):

Познавательные УУД:

- умение результативно мыслить и работать с информацией в современном мире;
- умение воспринимать, перерабатывать и предъявлять информацию, анализировать и перерабатывать полученную информацию в соответствии с поставленными задачами;
- умение самостоятельно получать новые знания;
- умение устанавливать причинно-следственные связи и зависимости между объектами, их положение в пространстве и времени;
- умение использовать полученные знания на практике и в повседневной жизни;

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно организовывать свою деятельность, корректировать ее в соответствии с поставленными целями и задачами, осуществлять контроль, самоконтроль и оценки результатов;
- умение адекватно оценивать свое самочувствие, оценивать свои возможности (самонаблюдение, самооценка).

Коммуникативные:

- умение общаться и сотрудничать со сверстниками, взрослыми;
- навыки бесконфликтного взаимодействия с окружающей природной и социальной средой;
- умение слушать и слышать других людей.

Предметные:

учащиеся узнают:

- значение физической культуры и спорта для здоровья человека;
- основы планирования режима дня и профилактики заболеваний;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- сведения об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, о функциональных особенностях организма;
- основы гигиенической культуры, культуры здоровья и закаливания организма человека;
- специальную и общую терминологию в области спорта; медицины;
- основные понятия, термины лыжных гонок;
- историю спорта вообще и лыжных гонок в частности;
- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- основы судейства и инструкторской практики;

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать основы гигиены и закаливания организма; режим дня, здоровый образ жизни;
- применять правила безопасности на занятиях лыжным спортом;
- выполнять основные нормативы по общей физической подготовке;
- профессионально обращаться с инвентарём;
- применять спортивные и медицинские знания на практике;

- проявлять морально-волевые и нравственные качества (целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность);

Учащиеся будут владеть:

- основными техническими и тактическими навыками лыжных гонок;

Учащиеся приобретет опыт:

- участия в соревнованиях по лыжным гонкам муниципального уровня.

Образовательный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья учащихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к лыжным гонкам.

В программе подготовка учащихся представлена как единый образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов обучения и тренировки детей на всех этапах подготовки. Прослеживается неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год обуч-я	Мин-ный возраст для зачисления	Максим. число об-ся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	весь период	6	25	4	168

1.4 Учебный план.

Примерный тренировочный план на 42 недели тренировочных занятий по лыжным гонкам (с нагрузкой 4 часа в неделю)

Примерный тренировочный план на 42 недели тренировочных занятий по лыжным гонкам (ч) (с нагрузкой 4 часа в неделю)

№№ п/п	Содержание занятий	
1	Теоретическая подготовка	8
	Практическая подготовка	
2	Общая физическая подготовка	92
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Техническая подготовка	24
5	Контрольные испытания	2
6	Углубленное медицинское обследование	2
7	Итого	168

1.5 Содержание программы

Теория (8 часов)

Тема 1.1. Краткий обзор истории развития лыжных гонок. Правила соревнований.

Происхождение лыжного спорта. Исторические корни. Родина лыжного спорта.

Возникновение и развитие в России. Известные спортсмены. Правила лыжных гонок, терминология.

Тема 1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта.

Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на группы мышц, связки и суставы. Влияние интенсивной мышечной деятельности органы человека. Повышение функциональных возможностей человека, сопротивляемость его организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

Тема 1.4. Личная гигиена, режим дня, здоровый образ жизни.

Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале, на улице. Гигиена одежды и обуви. Закаливание.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Тема 1.5. Спортивные соревнования, правила соревнований.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по лыжным гонкам. Судейство соревнований.

Тема 1.6. Техника безопасности. Оборудование и инвентарь.

Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий лыжными гонками. Экипировка в лыжных гонках.

Практика:

Общая физическая подготовка (92 часов)

Необходимость общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации.

Основная задача занятий по общей физической подготовке - укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижных игр, беговых и прыжковых упражнений для развития гибкости, ловкости, двигательного координационных способностей,

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время (20 метров, 30 метров), челночный бег 3х10 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на

полу);

- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Строевые упражнения

- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития общей выносливости.

Специальная физическая подготовка (40 часов)

Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в лыжном спорте мышц туловища, ног, рук для развития специальных физических качеств: быстрота выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества.

Практика:

Для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции - от 15 до 30 метров;
- бег на длинные дистанции от 3 до 6 км - передвижение на лыжах от 3-до 6 км
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация лыжных ходов
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

Практика:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация лыжных ходов на тренажёре
- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;
- упражнения для развития игровой ловкости;
- упражнения для развития специальной выносливости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Техническая подготовка (24 часа)

Выполнение упражнений (в порядке повышения их сложности):

- Упражнения на тренажере для лыжников (амортизатор);
- имитация лыжных ходов в подъём (с палками и без);
 - передвижение на лыжероллерах (коньковый, классический стиль);
 - передвижение на лыжах на учебном круге (различными ходами, с палками и без);
- Подготовка инвентаря к соревнованиям
- 2. Способы передвижений
 - а) одновременный-бесшажный
 - б) одновременный-одношажный (классический, коньковый стиль)
 - в) попеременный двушажный (классический стиль)
 - г) одновременный двушажный (коньковый стиль)
- 3. Распределение сил по различным дистанциям

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является неотъемлемой частью учебного плана, разрабатывается ежегодно и вносится в комплект документов по программе. Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Сроки аттестации	Продолжительность каникул
1 год	01 сентября	01 июля	42	май	02.07-31.08

Календарный учебный график (6 часов в неделю, 168 часов в год)

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1.	Теоретическая	1	1	1	1		1	1	1	1				8
2.	Общая физическая подготовка	11	18	3	3	2	3	5	19	15	11	2		92
3.	Специальная физическая подготовка	2	1	6	6	8	6	6			3	2		40

4.	Технико-тактическая Подготовка			6	6	2	6	4						24
5.	Контрольные испытания										2			2
6.	Медицинское обследование	2												2
7.	Всего часов за месяц	16	20	16	16	12	16	16	20	16	16	4		168

2.2 Условия реализации программы

Обучение по программе осуществляется на базе МБОУ «Частоозерская СОШ» и МБУДО «Частоозерская ДЮСШ». В группе от 14 до 25 человек.

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы предполагает наличие:

- лыжных трасс;
- тренировочного спортивного зала;
- раздевалок, инвентаря.

Необходимое оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Лыжи гоночные	пары	16
2.	Крепления лыжные	пары	16
3.	Палки для лыжных гонок	пары	16
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, либо ратрак (снегоуплотнительная машина для прокладки лыжных трасс)	штука	1
5.	Термометр наружный	штука	1
6.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы медицинские	штука	2
2.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пара	2
4.	Доска информационная	штука	2
5.	Мат гимнастический	штука	6
6.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
7	Мяч баскетбольный	штука	1
8	Мяч волейбольный	штука	1
9	Мяч теннисный	штука	16
10	Мяч футбольный	штука	1
11	Палка гимнастическая	штука	12
12	Рулетка металлическая 50 м	штука	1
13	Секундомер	штука	4
14	Скакалка гимнастическая	штука	12
15	Скамейка гимнастическая	штука	2
16	Стенка гимнастическая	штука	3
17	Стол для подготовки лыж	комплект	2
18	Эспандер лыжника	штука	12

Технические средства обучения: компьютер.

2.3. Формы аттестации

Оценка качества обучения включает текущий, промежуточный контроль, итоговую аттестацию.

Текущий контроль - контроль по результатам которого определяют повседневную подготовленность, направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Промежуточная аттестация - установление уровня достижения результатов освоения дисциплин, предусмотренных образовательной программой.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ, овладения ими технических игровых действий и приёмов осуществляется для определения уровня, учёта общей и специальной физической подготовленности обучающихся за учебный год.

Контрольные испытания обучающиеся отделения сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематическому плану.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП и ОФП.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении нормативных требований;
- правила выполнения нормативных требований.

2.4. Оценочные материалы

Сводная таблица нормативных оценок уровней физической подготовленности обучающихся 6-12 лет

Возраст/лет	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х5 м (секунды)						
6	19.2 и ниже	19.3-22.2	22.3 и выше	19.7 и ниже	19.8-23.7	23.8 и выше
7	18.9 и ниже	19.0-21.9	22.0 и выше	19.5 и ниже	19.6-23.5	23.6 и выше
8	18.6 и ниже	18.7-21.6	21.7 и выше	19.3 и ниже	19.4-23.3	23.4 и выше
9	18.3 и ниже	18.4-21.3	21.4 и выше	19.1 и ниже	19.2-23.1	23.2 и выше
10	18.0 и ниже	18.1-21.0	21.1 и выше	18.9 и ниже	19.0-22.9	23.0 и выше
11	17.7 и ниже	17.8-20.7	20.8 и выше	18.7 и ниже	18.8-22.7	22.8 и выше
12	17.4 и ниже	17.5-20.4	20.5 и выше	18.5 и ниже	18.6-22.5	22.6 и выше
Подтягивания: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
6	4 и выше	2-3	1 и ниже	11 и выше	3-10	2 и ниже
7	5 и выше	3-4	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
8	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
9	7 и выше	4-6	3 и ниже	13 и выше	5-12	4 и ниже
10	8 и выше	4-7	3 и ниже	14 и выше	6-13	5 и ниже
11	9 и выше	5-8	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
12	10 и выше	5-9	4 и ниже	15 и выше	7-14	6 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
6	140 и выше	139-110	109 и ниже	130 и выше	129-100	99 и ниже
7	150 и выше	149-120	119 и ниже	138 и выше	137-108	107 и ниже
8	160 и выше	159-130	129 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже

9	170 и выше	169-140	139 и ниже	154 и выше	153-124	123 и ниже
10	180 и выше	179-150	149 и ниже	162 и выше	161-132	131 и ниже
11	190 и выше	189-160	159 и ниже	170 и выше	169-140	139 и ниже
12	200 и выше	199-170	169 и ниже	178 и выше	177-148	147 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
6	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
7	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
8	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
9	21 и выше	11-20	10 и ниже	15 и выше	9-14	8 и ниже
10	22 и выше	12-21	11 и ниже	16 и выше	10-15	9 и ниже
11	23 и выше	13-22	12 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже
12	24 и выше	14-23	13 и ниже	17 и выше	11-16	10 и ниже

2.5 Методические материалы

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития учащихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

На занятиях лыжными гонками так же соблюдаются следующие основные дидактические принципы.

- сознательности и активности;
- наглядности;
- систематичности и последовательности;
- повторений;
- постепенности;
- доступности и индивидуальности;
- непрерывности;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- связи теории с практикой.

Принципы здоровьесберегающей педагогики:

- оздоровление учащихся, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;

- снятие психологической нагрузки, развитие адаптивных способностей;
- организация активного отдыха, создание комфортного общения;
- содействие профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Основными формами организации физкультурно-оздоровительной работы являются: теоретические и практические занятия, соревнования, тренировочные занятия в спортивном зале, оборудованном в соответствии с требованиями изложенными в программе.

Реализация двигательных качеств у обучающихся осуществляется с учетом их возрастных особенностей. В лыжных гонках индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим данным, биологическому созреванию.

Необходимо учитывать возрастные периоды и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

Младший школьный возраст (6-12 лет - мальчики; 6-11 лет - девочки) - наиболее “спокойный” в развитии ребенка. Он характеризуется умеренными темпами роста, плавностью развития, постепенностью изменения структур и функций. Филин В.П. отмечает, что тренеру, который в работе с детьми этого возраста не нарушает принципов доступности, систематичности и постепенности, нечего опасаться неприятностей. Вероятность появления всевозможных травм, перенапряжений и переутомлений значительно повышается несколько позже, уже в подростковом возрасте.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11 -12 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в

связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. Методы обучения.

1. Наглядный - в выполнении упражнений ориентации на образец, копирование предложенного образца.
2. Словесный и наглядный - объяснение и демонстрация упражнений.
3. Словесный - объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.
4. Практический - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

Средства обучения.

1. Печатные (книги, учебные пособия).
2. Электронные образовательные ресурсы (мультимедийный материал, учебники).
3. Аудиовизуальные (учебные фильмы, слайды).
4. Наглядные плоскостные (плакаты, иллюстрации).
5. Тренажеры и спортивное оборудование (специальные тренажеры, спортивный инвентарь, мячи).

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств

личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

2.6 Список литературы и интернет-источников

Нормативно - правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 14.03.2013 № 111 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки" (зарегистрировано в Минюсте России 10.06.2013 № 28765);
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов /Ю.В. Верхошанский-М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов - М.: Академия, 2009.- 256 с.

3. Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «лыжные гонки» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://dush-7.ru/files/2016/08/24/2_2016_Dopolnitelnaya_obshherazvivayushhaya_programma_lyzhnye_gonki.pdf -свободный
4. Ермаков, В. В. Техника лыжных ходов / В. В. Ермаков - Смоленск: СГФИК, 2006.-312 с.
5. Ермаков, В.В. Приоритетные научные исследования кафедры лыжного спорта СГИФК В.В. Ермаков, Л. Кобзева // Теория и практика физической культуры, 2005. - N 9.- с.32-39.
6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного
7. образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва
8. П. В. Квашук и др. -М. : Советский спорт, 2005
9. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры/Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. - М.: ФиС, 2003.- 570 с.
10. Манжосов, В. Н.Задания по специализации «Лыжные гонки» / В. Н. Манжосов, Т. И. Раменская -М.: Дашков и К, 2002.- 279 с.
11. Манжосов, В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В. Н., Манжосов. - М.: ФиС, 2006. - 265 с.
12. Манжосов, В. Н., Лыжный спорт: Учебное пособие для вузов / В. Н., Манжосов,И. Г.Огольцов, Г. А. Смирнов - М.: Высшая школа, 2001.- 620 с.

