

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Рыбновская Детско-юношеская спортивная школа»**

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
«Лыжные гонки»**

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»
протокол № 4 от 03.09.2018
Утверждено приказом директора
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»
приказ № О-42 от 03.09.2018
В.В. Роут



Срок реализации – 1 год

г. Рыбное, 2019

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	9
1.4. Предполагаемые результаты	10
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Учебный план	10
2.2. Календарный учебный график программы	11
2.3. Условия реализации программы	12
2.4. Методические материалы	13
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентирование на местности» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации № 204 от 7 мая 2018 г. «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года.

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Постановление 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».

7. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для

детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.

Направленность программы

Программа реализуется в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности и соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.).

Стили передвижения.

Основные стили передвижения на лыжах - "классический стиль" и "свободный стиль".

Классический стиль.

К изначальному, "классическому стилю" относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных линий. "Классические" лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют двухшажный, четырехшажный и бесшажный ходы.

Наиболее распространены попеременный двухшажный ход (применяется на равнинных участках и отлогих склонах (до 2°), а при очень хорошем скольжении — и на подъемах средней крутизны (до 5°)) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

Свободный стиль.

"Свободный стиль" подразумевает, что лыжник сам волен выбирать способ передвижения по дистанции, но поскольку "классический" ход уступает в скорости "коньковому", "свободный стиль" является, по сути, синонимом "конькового хода". Коньковые способы передвижения широко используются с 1981 г., когда финский лыжник Паули Сиитонен, которому тогда было уже за 40, впервые применил его в соревнованиях (в гонке на 55 км) и выиграл.

Наиболее распространены одновременный двухшажный коньковый ход (применяется как на равнинных участках, так и на подъемах малой и средней крутизны) и одновременный одношажный коньковый ход (применяется при стартовом разгоне, на любых равнинах и пологих участках дистанции, а также на подъемах до 10-12°).

Новизна программы

Программа позволяет детям реализовать свои потребности двигательной активности, а также формировать коммуникативные навыки, которые способствуют социализации ребенка, являющейся одним из факторов успешности личности.

В процессе обучения по данной программе используются смешанные формы получения дополнительного образования: традиционные очные занятия чередуются с дистанционными. Учащиеся, которые в силу своей занятости или болезни не могут посетить занятие, могут получить теоретические знания и индивидуальные практические задания пропущенного занятия дистанционно.

Актуальность

Актуальность программы заключена в возможности реализовать комплексный подход к воспитанию и обучению детей, позволяя сочетать физическое, умственное, интеллектуальное развитие. В современном мире все больше углубляется процесс автоматизации и компьютеризации, многие современные дети вырастают «оторванными» от реальности, проводят время за компьютером и телевизором, передвигаются только на автобусах и автомобилях, и, как результат, вырастают несамостоятельными, физически слабыми и

подверженными заболеваниями.

Занятия лыжные гонками содействуют умственному и физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, способствуют развитию мышления. Человек в процессе занятий по данной программе развивает функциональные способности своего организма, психологическую устойчивость.

Педагогическая целесообразность

Полученные навыки и умения содействует физическому и умственному развитию учащихся, укреплению здоровья.

Программа имеет теоретическую и практическую части. Теоретические занятия проводятся в учебных помещениях, практические навыки отрабатываются на открытых спортивных площадках (лыжные трассы).

Программа ориентирует детей на продолжение образования по тематически близкой базовой программе «Лыжные гонки».

Отличительные особенности

Отличительной особенностью этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ и физкультурой.

В процессе обучения применяются подвижные игры с элементами навыков катания на лыжах.

Данная программа разработана на основе дополнительных общеобразовательных программ по лыжным гонкам. Отличается от них количеством часов, индивидуальным подходом к обучению.

Адресат программы

Программа адресована детям 10 – 16 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально. Численность группы - 15 человек. В объединении «Лыжные гонки»

могут записаться все желающие этого возраста и имеющие медицинский допуск врача к занятиям лыжными гонками.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Предлагаемая программа краткосрочная ознакомительного уровня реализуется в течение 1 года обучения - 72 часа.

Форма обучения очная с использованием дистанционных технологий. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: - укрепление здоровья обучающихся.

Задачи программы: основные задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса следующие:

1. Формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта - лыжные гонки;
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, закаливание организма;
3. Воспитание черт спортивного характера;
4. Овладение основами техники лыжных ходов и основами соревновательной деятельности.

Задачи программы ознакомительного уровня

1. Образовательные:

- обучение техническим и тактическим навыкам передвижения на лыжах;
- обучение детей работе в команде.

2. Воспитательные:

- воспитать потребность повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

3. Развивающие:

- развивать внимание, память;

- развивать интеллектуальные способности

- развивать физические качества.

Принципы набора:

1. добровольность, заинтересованность;

2. наличие медицинского допуска к занятиям;

3. школьный возраст;

Основной формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.

Комплектование учебных групп проводится ежегодно 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно - оздоровительном этапе являются:

1. стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

2. динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся с учетом возраста;

3. уровень освоения техники.

Лыжные гонки – индивидуальный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным лыжникам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных лыжников. В лыжных гонках индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому

созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных лыжников является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени места и в движении, стремительно атаковать, опекаль нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный лыжник овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по приоритетам лыжных ходов и дистанций.

1.3. Содержание программы

Программа «Лыжные гонки» ознакомительного уровня тесно связана с программой базового уровня, так как предваряет его. В процессе обучения учащиеся знакомятся с историей возникновения и развития лыжного спорта, правилами соревнований по лыжным гонкам, приобретают навыки лыжных гонок. Теоретическая часть дается в форме объяснения с просмотром и анализом видео материала, иллюстративного и наглядного материалов. Теоретические знания закрепляется выполнением практических заданий по темам.

1.4. Предполагаемые результаты

В результате освоения программы учащийся должен знать:

- историю развития лыжного спорта в Рязанской области и за ее пределами;
- основы ЗОЖ;
- правила соревнований по лыжным гонкам.

Должен уметь:

- владеть навыками перемещения на лыжах;
- знать правила соревнований по лыжам;
- применять полученные навыки в соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

Учебный план на 36 недель

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на соревнованиях.	1	1		Устный контроль
2.	Истории развития лыжного спорта.	1	1		Устный контроль
3.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		Устный контроль
4.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, и самоконтроль.	2	2		Устный контроль

5.	Медицинское обследование	2		2	Врачебный контроль
6.	Общая физическая подготовка	22		22	Практическое выполнение задания в спортивном зале
7.	Специальная физическая подготовка	22		22	Практическое выполнение задания в спортивном зале
8.	Технико-тактическая подготовка	10		10	Практическое выполнение задания в спортивном зале
9.	Соревновательная деятельность	8		8	Практическое выполнение задания в спортивном зале
10.	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	Практическое выполнение задания вне помещения
	ИТОГО:	72	6	66	

2.2. Календарный учебный график программы

№	Тема	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка											
1.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и на соревнованиях.	1	1								

2.	Истории развития лыжного спорта.	1		1							
3.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2			1	1					
4.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, и самоконтроль.	2		1				1			
	Итого:	6	1	2	1	1	1				
Практическая подготовка											
1.	Медицинское обследование	2	1					1			
2.	Общая физическая подготовка	22	4	4	2	2	2	2	2	2	2
3.	Специальная физическая подготовка	22	2	2	4	3	3	3	2	2	1
4.	Технико-тактическая подготовка	10			1	1	1	1	2	2	2
5.	Соревновательная деятельность	8						2	2	2	2
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	2				1					1
	Итого:										
	ВСЕГО:	72									

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае. Количество учебных дней - 72 дня по 2 занятия в неделю, занятия проводятся в будние дни, в праздничные дни занятия не проводятся.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение:

- школьный спортивный зал.

Вне помещения:

- лыжная трасса.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

- компьютер.

Спортивное оборудование и инвентарь

палки и обручи гимнастические;

скакалки;

лыжи, палки;

форма спортивная (термобелье, ветровка, ботинки).

Информационное обеспечение: видеофильмы, фотоматериалы по отдельным темам, доступ к интернет ресурсам.

Формы проведения занятий: беседа, тренировка, участие в соревнованиях, просмотр учебных видеофильмов.

Образовательные технологии: технология группового обучения, технология лично-ориентированного обучения, дистанционная образовательная технология, игровая технология, здоровьесберегающая технология.

Кадровые условия реализации программы: данную программу реализует тренер-преподаватель с педагогическим образованием, имеющий подготовку и опыт в тренерской деятельности и владеющий навыками работы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Результат обучения по программе ознакомительного уровня: Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, выполнение нормативных требований юношеских разрядов.

2.4. Методические материалы

Программа обеспечена специальной литературой; методическими пособиями, наглядными пособиями, учебными плакатами и учебными заданиями по каждой теме, контрольными тестами по лыжным гонкам.

Программа обеспечена перечнем нормативных документов по лыжным гонкам: правила соревнований по лыжным гонкам, единая всероссийская спортивная классификация.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б., Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
3. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
5. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Интернет-ресурсы:

1. skisport.ru
2. sports.ru
3. flgr.ru