

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н.В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по ВР

 О.А.Панченко
«20» 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор КГБ ПОУ ВЛХТ

 С.С.Паламарчук
«26» 09 2019г.

ПРИНЯТО
на методическом совете
КГБ ПОУ ВЛХТ
Протокол № 1
от «26» 09 2019г.

ОДОБРЕНО
Директор ДОСШ

 А.В. Ниценко
2019г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Секция: «Лыжная подготовка»

Возрастной состав: 16-21 год
Срок реализации: 1 год

Составил:
Малков Юрий Викторович
педагог дополнительного образования

г. Вяземский
2019 год

Секция: «Лыжная подготовка»

Пояснительная записка

Программа секции разработана совместно с директором ДЮСШ Вяземского муниципального района Яценко Александром Викторовичем, педагогом высшей категории (кандидатом в мастера спорта) Паламарчук Люсей Петровной.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее - программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе типовых программ с учетом учебных стандартов общеобразовательных школ России, программы образовательной области «Физическая культура». Программа составлена на основании ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 года N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цель программы: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта. Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

задач:

обучающие:

ознакомить с историей развития лыжных гонок;

освоить технику и тактику лыжных гонок;

ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Актуальность программы

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие студенческой молодёжи в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни. Программа состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности студентов, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребят. Программа призвана познакомить студентов с особенностями лыжной подготовки в России, способствует адаптации учащихся к современным социально-экономическим условиям, подготовке к самостоятельной жизни в мире.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на один год обучения (**200 часов**). Количество обучающихся в группе — **16 человек**.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Теоретическая подготовка	26	26	-	беседа
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	46	2	44	практика
3.	Техническая подготовка	118	-	118	практика
4.	Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	практика
	ИТОГО:	200	28	172	

Результаты обучения

За период обучения учащиеся:

- Улучшение состояния здоровья детей и подростков.
- Обеспечение содержательного досуга студенческой молодежи.
- Рост популярности лыжных гонок, как массового вида спорта.
- Научится правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

- Формирование коллективов с положительными жизненными установками и интересами.
- Рост мастерства лыжников и обеспечение успешного выступления команды Вяземского техникума в проводимых соревнованиях на различном уровне.
- Обучить студентов умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности.
- Научится простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише). Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов и предусматривает промежуточный и итоговый уровни контроля в виде соревновательной деятельности.

Календарно-тематическое планирование

№	Число месяц	Форма занятий	Тема занятий	Количество часов
I.			Теоретическая подготовка	26
1		беседа	Техника безопасности. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	2
2		беседа	Лыжный спорт в России	2
3		беседа	Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене.	2
4		беседа	Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков.	2
5		беседа	Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерпостях и обморожениях.	2
6		беседа	Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям.	2
7		беседа	Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного, двухшажного и одновременных лыжных ходов.	2
8		беседа	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте.	2
9		беседа	Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях.	2
10		беседа	Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.	2
11		беседа	Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш.	2
12		беседа	Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.	2
13		беседа	Определение времени и результатов индивидуальных гонок.	2

II.			Общая и специальная физическая подготовка.	46
14		беседа	Общая и специальная физическая подготовка.	2
15		практика	Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.	2
16		практика	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног.	2
17		практика	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости и плечевого пояса.	2
18		практика	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости и плечевого пояса.	2
19		практика	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	2
20		практика	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости	2
21		практика	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных	2
22		практика	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой	2
23		практика	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие выносливости.	2
24		практика	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей	2
25		практика	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие быстроты.	2
26		практика	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости.	2
27		практика	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие быстроты.	2
28		практика	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие выносливости.	2
29		практика	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2
30		практика	Передвижение на лыжах по равнине.	2
31		практика	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	2
32		практика	Передвижение на лыжах по пересеченной местности.	2
33		практика	Передвижение на лыжах имитационные упражнения.	2
34		практика	Кроссовая подготовка преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств,	2
35		практика	Ходьба преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств	2

36		практика	Кроссовая подготовка преимущественно направленно специфически для лыжника-гонщика.	2
37		практика	Ходьба преимущественно направленно специфически для лыжника-гонщика.	2
3.			Техническая подготовка	118
38			Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.	2
39			Типичные ошибки при передвижении коньковых лыжных ходов.	2
40		практика	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага.	2
41		практика	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой на развитие равновесия при одноопорном скольжении.	2
42		практика	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой на согласованную работу рук	2
44		практика	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой на согласованную ног при передвижении на лыжах различными способами.	2
45		практика	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.	2
46		практика	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	2
47		практика	Обучение технике спуска со склонов в высокой стойках.	2
48		практика	Обучение технике спуска со склонов средней стойках.	2
49		практика	Обучение технике спуска со склонов низкой стойках.	2
50		практика	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.	2
51		практика	Обучение преодолению подъемов «елочкой»,	2
52		практика	Обучение преодолению подъемов «полуелочкой».	2
53		практика	Обучение преодолению подъемов ступающим шагом.	2
54		практика	Обучение преодолению подъемов скользящим шагом.	2
55		практика	Обучение преодолению подъемов беговым шагом.	2
56		практика	Обучение торможению «плугом».	2
57		практика	Обучение торможению «упором».	2
58		практика	Обучение торможению «поворотом».	2
59		практика	Обучение торможению соскальзыванием.	2

60		практика	Обучение торможению падением.	2
61		практика	Обучение поворотам на месте.	2
62		практика	Обучение поворотам на месте и в движении.	2
63		практика	Обучение общей схеме выполнения классических и способов передвижения на лыжах.	2
64		практика	Попеременный двухшажный ход.	5
65		практика	Одновременный бесшажный ход.	5
66		практика	Одновременный одношажный ход (основной вариант).	5
67		практика	Одновременный двухшажный ход.	5
68		практика	Попеременный четырехшажный ход.	5
69		практика	Обучение общей схеме выполнения коньковых способов передвижения на лыжах.	2
70		практика	Полуконьковый ход.	5
71		практика	Коньковый ход без отталкивания руками.	5
72		практика	Двухшажный коньковый ход	5
73		практика	Одновременный одношажный коньковый ход.	5
74		практика	Попеременный коньковый ход.	5
75		практика	Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах.	10
4.			Контрольные упражнения и соревнования	10
76		практика	Студенты в течение сезона участвуют в 10-15 стартах на дистанциях 2-10 км.	10
			Всего часов	200

Методическое и техническое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются объяснительно-иллюстративный и проблемно-поисковый методы обучения. Формами обучения являются рассказ, беседы, работа с книгой, демонстрация, упражнение, практические работы творческого характера, познавательная игра, экскурсия.

В работе активно используются разнообразные методы мотивации учебной деятельности, включая стимулирование обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля.

Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы: 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>) 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>). 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>) 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>) С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать

видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров лыжных гонок и различные общероссийские и международные соревнования

Техническое оснащение и дидактический материал

Инструкция по технике безопасности при работе с инструментами.

Наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: таблицы; схемы изделий; коллекции ниток; образцы изделий; раздаточный материал, инструкционные карты; дидактические карточки.

Оборудование, спортивный инвентарь: лыжи гоночные, крепления лыжные, палки для лыжных гонок, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс, измеритель скорости ветра, термометр наружный, флаги для разметки лыжных трасс, весы медицинские,

гантели массивные, доска информационная, лыжероллеры, мат гимнастический, набивные мячи, рулетка 50 м, секундомер, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая.

Список рекомендуемой литературы

Аллянов Ю.Н. Физическая культура (учебник) М. «Юрайт»2018г.

Виленский М.Я. Физическая культура (учебник) М. «Кнорус» 2015г.

Бишаева А.А. Физическая культура (учебник) М. «Академия» 2014г.

Научно-методический журнал физическая культура в школе 2018 г.

Бороненко В.А. Здоровье и физическая культура студента М. «Инфра – М» 2014 г.

Глейберман А.Н. Игры для детей М. «Физкультура и Спорт» 2006г.

Конеева Е.В. Физическая культура. Ростов-на-Дону «Феникс» 2006г.

Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2005г.

Решетников Н.В. физическая культура. М. «Академия» 2005г.

Лях В.И. Физическая культура Физическая культура 1—11 классы. М. «Просвещение» 2001г.

Володин В. Энциклопедия для детей. Спорт том 20. М. «Аванта» 2001г.