

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Усть-Ишимский» ДООФСЦ**



Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»
Ю.А.Татаринцев

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 3 года.

ПРОГРАММА РАСЧИТАНА НА ДЕТЕЙ ОТ 9 ДО 18 ЛЕТ.

Составил: педагог дополнительного образования Попов Илья Валерьевич.

с.Усть-Ишим Омской области
2017г.

Пояснительная записка

Программа создана для ДООФСЦ в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. № 12-ФЗ). Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства Российской Федерации от 7.03.95 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Учебный план Программы содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды района и области; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

Цель программы: достижение хорошей физической подготовки, формирование устойчивых качеств личности, направленность к дальнейшему мастерству, достижению высоких спортивных результатов.

Для достижения этой цели в процессе освоения программы решаются следующие **задачи:**

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности детей.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях лыжными гонками.
3. Воспитание таких черт характера как активность, сила воли, настойчивость в достижении цели.
4. Формирование коллектива, воспитание чувства ответственности.
5. Освоение теоретических знаний о развитии лыжного спорта в стране и в мире.
6. Формирование представлений о функциях и строении организма, гигиенических знаниях, развитие навыков закаливания и самоконтроля.
7. Развитие навыков самостоятельного планирования и проведения занятий, соревнований.
8. Создание команды, способной защищать честь Усть-Ишимского района на соревнованиях различного уровня.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 9-18 лет. Срок реализации 3 года

- 3 года - в группах начальной подготовки.

Учебно - методическое обеспечение.

Для реализации данной образовательной программы необходимо наличие следующих помещений, оборудования, инвентаря:

- спортивный зал, лыжная база, лыжная трасса;
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки, лыжные мази и парафины, скребки, щетки, лыжероллеры, тренажеры, мячи, скакалки, секундомеры, и др.
- спортивная форма, комбинезоны для лыжников, шапочки, перчатки, кроссовки;
- методическая литература по теории и методике лыжных гонок, наглядные пособия, видеозаписи соревнований по лыжным гонкам.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями и новой техникой. Учебно-тренировочная - при закреплении вновь изученной техники и тактики в повторном режиме. Тренировочная - для закрепления и совершенствования изученной техники (отрабатывается скорость, сила, выносливость). Модельная форма имеет вид внутригрупповых или межгрупповых соревнований и частично моделирует обстановку настоящих соревнований. Контрольная форма определяет фактический уровень подготовленности спортсменов. Соревновательная форма - официальные первенства по лыжным гонкам всех уровней, целью которых является определение реального рейтинга каждого спортсмена и накопление соревновательного опыта.

Диагностика результатов по данной программе точно определена и нормирована. Показателями результативности реализации программы являются спортивные достижения детей в выступлениях на соревнованиях, турнирах, контрольных тренировках, но не отрицаются и количественные показатели знаний, умений и навыков.

СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

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.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

На спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий в спортивных школах, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные и климатические условия, материальная база, тренажерные и восстановительные средства могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Возрастные границы этапов подготовки и границы зоны первых больших успехов в процессе многолетней тренировки лыжников-гонщиков (лет)

Этап спортивно-оздоровительный

Весь период обучения 9-18

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годового тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков высокого класса.

**Учебный план на 52 недели
Учебно-тренировочных занятий
в ДООСФСЦ по лыжным гонкам (ч)**

№	Содержание занятий	Этап спортивно оздоровительный
		Весь период
I	Теоретическая подготовка	13

II	Практическая подготовка	
1	Общая Физическая подготовка	168
2	Специальная физическая подготовка	78
3	Техническая подготовка	37
4	Участие в соревнованиях	8
5	Контрольные нормативы	4
III	Медицинское обследование	4
IV	Восстановительные мероприятия	-
V	Инструкторская практика	-
	ИТОГО: часов	312

**Учебно- тематический план
Спортивно-оздоровительная группа.**

№	Содержание материала	Спортивно-оздоровительная
	Теоретическая подготовка	8-9 лет
1.	Вводная часть.	1
2.	История развития лыжного спорта.	1
3.	Краткие сведения о строениях и функциях организма человека.	1
4.	Гигиенические знания и навыки.	2
5.	Режим дня. Закаливание организма.	3
6.	Техническая подготовка.	2
7.	Оборудование и инвентарь	3
Итого часов:		13
Воспитательная и психологическая подготовка		
1.	Развитие восприятия.	
2.	Способность управлять своими эмоциями.	
Практические занятия		
1.	Общая физическая подготовка.	168
2.	Специальная физическая подготовка	78

3.	Техническая подготовка.	37
4.	Участие в соревнованиях	6
5.	Контрольные нормативы	4
6.	Медицинское обследования	4
Итого часов:		287
Всего часов:		312

Содержание

в спортивно-оздоровительных группах.

1. Теория

Вводная часть.

История развития лыжного спорта.

Краткие сведения о строениях и функциях организма человека.

Гигиенические знания и навыки.

Режим дня. Закаливание организма.

Техническая подготовка.

Оборудование и инвентарь

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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.

3. Техническая подготовка.

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 различными способами. 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.

4. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

5. Врачебный контроль, предупреждение травм

Прохождение медицинского осмотра.

Оказание ПМП