

# **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ( СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ)**

## **СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание занятий в спортивно-оздоровительных группах.
4. Условия реализации программы.
5. Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.
6. Оценка результатов обучения детей.
7. Методические пояснения по организации занятий.
8. Используемая и рекомендуемая литература.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Лыжи как средство, облегчающее передвижение по снегу, появились до нашей эры, о чем свидетельствуют наскальные изображения, обнаруженные советскими археологами в 1926 и 1936 годах. Первыми приспособлениями, которые применил человек при передвижении по глубокому снегу, были снегоступы, или ступающие лыжи. Эти примитивные приспособления в процессе их использования претерпевали существенные изменения и постепенно превратились в скользящие лыжи.

Археологические раскопки древнего Новгорода свидетельствуют о дальнейшей эволюции лыж. Так, найденная там лыжа, относящаяся к первой половине 18 века, по своим конструктивным данным является родоначальником современным охотничьих и бытовых лыж.

В исторических письменных документах слово «лыжи» встречаются уже в 12 веке. История сохранила документы об использовании лыж русскими войсками в борьбе против иноземных захватчиков. Лыжи применялись в войске Ермака и в повстанческих отрядах Пугачева. Русские войска и партизаны в период Отечественной войны 1812 года также с успехом применяли лыжи.

В спортивных целях лыжи стали использоваться в России в конце 19 века. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге. Первым был организован Московский клуб лыжников МКЛ. День открытия клуба 29.12.1895 года считается днем рождения лыжного спорта в России.

По опыту Москвы и Петербурга лыжные клубы стали создаваться и в других городах России: Смоленске, Туле, Перми, Новгороде и др.

Первым официальным соревнованием в России была гонка на три версты, состоявшаяся 28.01.1986 года в Москве на Ходынском поле.

В 1913 году русские лыжники А. Бычков и А. Немухин впервые участвовали в Северных играх, проводимых в Швеции.

В декрете, подписанном В.И. Лениным об организации всеобщего военного обучения в молодой Советской республике 22.04. 1918 г. важное место отводилось физической культуре и спорту. В программу допризывной подготовки входило и военно - лыжное обучение.

Несмотря на трудное время, в 1919 году впервые было проведено первенство РСФСР в гонках на дистанцию 25 км, в которой участвовало 75 лыжников, а в 1921 году в программу всероссийских соревнований впервые была включена гонка для женщин на дистанцию 3 километра.

Советская молодежь, приобщенная к занятиям спортом, закалялась физически и духовно, приобретала навыки и качества, необходимые в труде и обороне страны. Это ярко проявилось в войне с белофиннами в 1939 году и в Великой Отечественной войне 1941-1945г.г. Героически сражались с врагом советские лыжники. Хорошо подготовленные физически, ловкие и смелые, они действовали четко, и умело, нанося врагу чувствительные удары.

В зимних олимпийских играх советские лыжники впервые приняли участие в 1956 году, которые проходили в Италии. С тех пор советские, а затем российские лыжники успешно выступают на Олимпийских играх.

Современный малоподвижный образ жизни обучающихся отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия в СОГ отделения «лыжные гонки» в значительной степени восполняют недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысит работоспособность детей во время учебы.

Лыжный спорт исключительно полезен. Энергичные и сильные движения, которые совершает лыжник во время передвижения на лыжах, способствуют усиленной работе всех органов и систем организма.

Пребывание на свежем воздухе закаляет человека, повышает его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.

Занимаясь регулярно лыжным спортом, дети развивают силу и выносливость.

При спусках с гор и поворотах они приобретают ловкость, умение применять правильное решение в быстро меняющейся ситуации. Большое оздоровительное влияние, которое оказывают занятия лыжным спортом на организм детей и подростков, делают его ценным средством физического воспитания подрастающего поколения нашей страны.

К занятиям в СОГ допускаются все лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте с 6 до 17 лет.

**Направленность занятий:** разносторонняя физическая подготовка преимущественно оздоровительной направленности, овладение основами техники лыжного спорта, выявление спортивных задатков.

**Задачи программы:** перед СОГ 1 года обучения ставятся следующие задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;

- обучение основам техники лыжного спорта и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроте, скорости, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям лыжным спортом и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Цель программы** заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности, воспитании достаточных представителей своего народа, граждан своего государства и культурных членов мирового сообщества, сознающих ценность явлений жизни и человека. Главной целью занятий СОГ – укрепление здоровья и профилактика заболеваний, физическое развитие, повышение уровня общей работоспособности и подготовки обучающихся к занятиям в группах НП

Образовательная программа предназначена для обучающихся от 6 до 17 лет и рассчитана на 1 год. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность обучающимся добиваться хороших показателей не только по физической культуре, но и как всесторонне развитой личности, формировать здоровый образ жизни, отвлекать от вредных привычек, как курение, алкоголь, наркотики

Программа для ДЮСШ составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в редакции Федерального закона от 13.01.1996г. дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.1995 года №233) нормативных документов Министерства общего профессионального образования Российской Федерации и Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту школ. Программа составлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, содержащихся в письме Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003г. № 28-02-484/16

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

№п	ТЕМА	Количество часов	
		Теория	Практика
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	2	
2.	Правила поведения и техника безопасности на	2	

	занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь.		
3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	
4.	Краткая характеристика по лыжным гонкам.	2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
1.	Общая физическая подготовка		158
2.	Специальная физическая подготовка		24
3.	Техническая подготовка		10
4.	Спортивные и подвижные игры		30
5.	Участие в соревнованиях		По плану
6.	Контрольные испытания		4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>226</b>
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>234</b>

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Спортивно-оздоровительная группа)

#### I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (8 часов)

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы группы. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом.
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.  
Поведение на улице во время движения к месту тренировки на учебно-тренировочном занятии. Правила общения с лыжами и лыжными палками на занятиях. Транспортировка лыжного инвентаря. Индивидуальный выбор лыжного инвентаря. 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. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.
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 одношажным ходами. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

## II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 1. *Общая физическая подготовка (158 часов).*

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.

### 2. *Специальная физическая подготовка (24 часа).*

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 для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 3. *Техническая подготовка (10 часов).*

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скольжения шага на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным 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.

### 4. *Спортивные и подвижные игры (30 часов).*

Волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, русская лапта. Различные прогулки, туристические походы.

### 5. *Участие в соревнованиях (по плану).*

### 6. *Контрольные испытания (4 часа)*

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-5 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 500м, 1-2 км, в годичном цикле.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

К концу 1-года обучения дети должны иметь представление и **знать**:

- об истории возникновения лыж;
- об истории развития лыжного спорта в России;
- о лыжном инвентаре, мази, одежде, обуви.
- гигиена человека, закаливание, режим дня, врачебный контроль;
- простейшие элементы техники лыжных ходов;
- технику безопасности при проведении занятий в зале, на лыжах, на улице.

## К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕСЯ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ.

- овладеть «чувством лыжи и снега» (оптимально использовать сцепление лыжи со снегом и ее скольжение, а также управлять лыжами при движении по снегу с загрузкой их и без загрузки);
- овладеть устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре (уметь правильно экономично скользить на двух лыжах и особенно на одной и целесообразно переносить тяжесть тела при скольжении с лыжи на лыжу);
- овладеть рациональным отталкиванием палками;
- овладеть рациональным отталкиванием лыжами;
- овладеть координацией движений в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом;
- подъем «лесенкой» прямо;
- поворот переступанием с продвижением вперед, поворот переступанием в движении.

## К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ НАВЫК

- управления лыжами;
- подготовки к соревнованиям;
- правил поведения на соревнованиях.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Пути начального обучения технике передвижения на лыжах, необходимо разрабатывать в соответствии с особенностями растущего организма. В данной программе предполагается использовать методики, основанные на постепенном изучении техники лыжных ходов.

Важнейшие требования к занятиям: дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной

подготовленности. Формирование у детей навыков для самостоятельных занятий.

Основными действиями в лыжных ходах являются толчки ногами и руками, устойчивое скольжение и своевременный перенос тела с лыжи на лыжу. В каждом из основных способов передвижения на лыжах имеются эти элементы. Поэтому обучение технике передвижения на лыжах целесообразно начинать с овладения именно этими навыками.

Прежде всего, новички обучаются простейшим правилам обращения с лыжным инвентарем, основным строевым приемам с лыжами и на лыжах.

Обучающимися начальной подготовки овладевают лыжами как снаряжением «приобретают чувство лыж», т.е. учатся перемещать их по снегу и по воздуху без переkreщивания и отклонения в стороны; оценивают сцепление лыж со снегом («чувство снега»), т.е. учатся использовать опору при отталкивании, переносить вес тела с одной лыжи на другую, вырабатывая уверенное равновесие при скольжении на двух и особенно на одной лыже.

Чтобы эти задачи, используется ряд подводящих упражнений и наиболее простые способы передвижения на лыжах: поочередное поднятие ног, с лыжами на месте, сгибая колени, как при обычной ходьбе; поочередное поднятие носков лыж без отрыва пяток от снега: движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево; повороты переступание на месте вокруг пяток, а затем носков лыж; прыжки на лыжах вверх с двух ног и поочередно с правой ноги на левую с одновременным переносом веса тела на опорную ногу; приставные шаги в стороны на два и четыре счета; стоя с опорой на палки, маховое скользящее движение ногой с лыжей вперед-назад на месте; обучение ступающему шагу, повороту переступанием и скользящему шагу в условиях извилистой лыжни позволяют повысить эффективность обучения, сократить сроки овладения отдельными способами передвижения. Многократное выполнение поворотов переступанием в условиях извилистой лыжни в сочетании со ступающими и скользящими шагами дает возможность обучающимся быстрее приобрести навык управления лыжами, почувствовать их вес, скольжение на них, сохранять параллельное положение лыж, освоиться с разнообразными движениями лыж, научиться свободному передвижению ступающими и скользящими шагами на учебной площадке в любом направлении, овладеть поворотом переступанием.

Необходимо заметить, что овладение отдельными элементами техники передвижения на лыжах происходит не изолированно друг от друга, напротив, их освоение совершается одновременно и совместно. В процессе совершенствования, как правило, повышается качество выполнения всех элементов техники, что обеспечивает улучшение структурны целостного навыка и проявляется в выполнении отдельных его компонентов. Так, короткий неуверенный ступающий шаг новичка постепенно, к концу второго года обучения становится устойчивым скользящим шагом в 4-5 раз длиннее ступающего. Переходить к изучению основных способов передвижения следует только после овладения общими основами технике, даже если на это уйдет много времени.

При правильной методике обучения, хорошей предварительной подготовленности новичков, достаточном сроке обучения, хорошим инвентаре появление ошибок в значительной мере предупреждается и может даже быть исключено. Но по целому ряду причин ошибки все же могут возникать, и тренер должен знать способы их исправления. Часто обучающейся плохо представляет свою ошибку и ее причины. Поэтому первая задача тренера-преподавателя – установить характер ошибки, ее причину и следствия. Тренер-преподаватель объясняет и показывает ошибку обучающемуся. Для этого, если возможно, выполняется упражнение или его отдельные элементы на месте или упражнение повторяется по частям, а затем слитно в облегченных условиях (пологий подъем, пологий спуск, узкая лыжня и т.д.). для исправления ошибок в отдельных способах передвижения на лыжах следует использовать и различные подводящие упражнения. Основные задачи в работе с юными лыжниками данной возрастной группы направлены на гармоничное развитие всех мышечных групп, образование достаточно прочного мышечного корсета и укрепление дыхательной мускулатуры.

Большое значение в воспитательной работе с юными спортсменами имеют личный пример тренера-преподавателя и связь его с родителями и учителями общеобразовательных школ. Учебные и спортивные успехи и неудачи обучающихся в спортивной школе в равной мере волнуют как учителей, так и родителей.

Занятия по лыжным гонкам проводятся не только на открытых площадках, но и в спортивных залах и бассейнах.

Тренировки на учебной лыжне дают возможность не только дышать чистым воздухом, но и на какой-то момент забыть о городской суете и ощутить себя частью природы. Занятия на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на начальное обучение детей от 6 до 9 лет.

### **Количество обучающихся в группах:**

Группа 1-го года обучения – 15 человек;

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

**Время реализации программы – 1 год обучения**

### **Периодичность занятий:**

1 год обучения

6 часов в неделю

15 человек



**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- спортзал (большое, светлое и хорошо проветренное помещение);
- лыжная трасса (без всяких препятствий, которая, должна соответствовать занятиям);
- спортивный инвентарь (лыжи, палки, ботинки, лыжные мази, парафин, мячи – волейбольные, баскетбольные, футбольные, скакалки, эспандер);
- спортивная форма (спортивная обувь, спортивный костюм, из ветронепроницаемой ткани).
- желание детей заниматься.

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

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ОФП	СФП
Бег 30 метров	Прохождение на лыжах с максимальной скоростью 100м с ходу
Челночный бег 3 x 10м	Прохождение на лыжах 500м
Сгибание туловища за 1 минуту	
Прыжки в длину с места	
Бег 500м (без учета времени)	
Наклон туловища вперед из положения сидя	
Подтягивание	

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП В СПОРТИВНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

ВОЗРАСТ	БЕГ 30М	ПРЫЖОК С МЕСТА	ПОДТЯГИВАНИЕ	СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА ЗА 1 МИН.	НАКЛОН ВПЕРЕД СИДЯ
<b>ЮНОШИ</b>					
6 лет	7,3	135	1	30	2
7 лет	7,0	140	1	34	3
8 лет	6,6	145	3	38	4
9 лет	6,3	150	4	39	4
10 лет	6,0	155	4	42	5
11 лет	5,7	165	5	45	5
12 лет	5,4	170	6	48	5
13 лет	5,2	185	7	50	6
14 лет	4,9	205	10	52	6
15 лет	4,8	215	11	55	6
16 лет	4,7	225	11	54	8
17 лет	4,6	235	13	53	11
<b>ДЕВУШКИ</b>					
6 лет	7,4	118	1	29	3
7 лет	7,1	122	1	32	3
8 лет	6,8	130	2	36	4
9 лет	6,5	140	2	37	4
10 лет	6,2	150	2	38	5
11 лет	5,9	155	2	40	5
12 лет	5,6	160	3	42	6
13 лет	5,4	170	3	43	6
14 лет	5,1	180	3	44	7
15 лет	5,0	185	3	45	7
16 лет	4,9	194	4	42	8
17 лет	4,8	200	4	41	11

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Аграновский М.Н. Лыжный спорт М., ФиС 1966.
2. Аграновский М.Н. Гонки на лыжах М., ФиС 1968.
3. Аникин Н.П. Примечание специальных упражнений в тренировке лыжника гонщика в подготовленном периоде, Лыжный спорт» (сборник), вып. 2.М, ФиС, 1973
4. Аникин Н.П., Ванеев В.Г., Вахрушев В.Л., Чарковский Ю.А. «О системе подготовки ведущих молодых лыжников-гонщиков и лыжниц-гонщиц». Методическое письмо М., Спорткомитет СССР. ВНИИФК 1972г.
5. Бергман Б.И. «Лыжный спорт» М., ФиС. 1968 г.
6. Гендельсман А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста. М., Смирнов К.М. ФиС, 1966г.
7. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1970г.
8. Кудрявцев Е.И. Лыжные гонки. Программа для ДЮСШ. М., ФиС. 1971г.
9. Лыжные гонки. Правила соревнований. М., ФиС. 1976г.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., ФиС. 1976г.
11. Озолин А.Г. Современная система спортивной тренировки. М., ФиС. 1970г.
12. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника – гонщика. М.ФиС. 1971г.