

СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный»

Рекомендовано к утверждению
Педагогическим советом
Протокол от «29» декабря 2022 г. № 7

Утверждено:
Приказ от «29» декабря 2022 г. № 259/1
И.о. директора  И.В.Фирсенкова



Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжной подготовке

Учитель высшей категории Е. В. Комарова

Рассмотрено на МО
«Учителей предметных областей
искусство, технология и трудовая
подготовка, физическая культура и
основы безопасности
жизнедеятельности»
Протокол от «28» декабря 2022 г. № 7

 / Л.Н.Деменкова /
подпись и расшифровка руководителя МО

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
«29» декабря 2022 г.

 /И.В.Фирсенкова /
подпись и расшифровка

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы по предмету составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
 - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
 - Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Положение о рабочей программе СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный» (Приказ от «08» июня 2016 г. № 59/1-о);
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);

- Рабочая программа воспитания СОГБОУ «Общеобразовательный центр «Южный», утвержденная приказом директора от 18.06.2021 г. №117-о

2. Целью предмета «Физическая культура» в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная программа составлена на основе «Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ по лыжным гонкам», допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лыжными гонками.

Задачи:

- 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.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 9 — 18 лет.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка лыжников-гонщиков;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Формирование групп на спортивно-оздоровительном этапе:

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 9-илетнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники передвижения на лыжах.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

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.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп .

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. 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.

Режим тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период	9	15	6	-

Учебный план на 35 недель учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам (ч)

Годовой учебно-тематический план охватывает 35 недель.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный (Весь период обучения)
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Общая физическая подготовка	160
3.	Специальная физическая подготовка	60
4.	Техническая подготовка	16
5.	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	
6.	Углубленное медицинское обследование	2
	Всего часов	246

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия, так и самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся можно рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Темы

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх (1 часа)

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах (4 часа)

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин (1 часа)

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах (5 часов)

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам (1 часа)

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления (1 час)

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта (1 час)

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, один из которых правильный.

Практическая подготовка

1. 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.

2. 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 походок в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодоления подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

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

3. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на дистанциях: 1 км, 3 км, 5 км. Обучающиеся могут участвовать в школьных соревнованиях по лыжным гонкам.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

- Бег 60 м (девушки)
- Бег 100 м (юноши)
- Прыжок в длину с места,
- Бег 800 м (девушки),
- Бег 1000 м (юноши),
- Лыжи, классический стиль (1 км, 3 км, 5 км),
- Лыжи, свободный стиль (1 км, 3 км, 5 км).

Практические рекомендации по оценке контрольных упражнений

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

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3 –балльной системе. Так, в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метании предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы :

- 1) **вербальные (словесные)** - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) **комплексные** - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

5. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Осуществляется врачом. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, имеющие разрешение врача.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать юных спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

7. Ожидаемые результаты

Должны знать:

- Способы передвижения на лыжах;
- Технику ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
- Подготовку соревнований, оформление старта и финиша, разметка дистанции;
- Правила поведения на соревнованиях;
- Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

Должны уметь:

- Передвигаться скользящим шагом;
- Освоение техники ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении;
- Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом, скользящим шагом, беговым шагом;
- Выполнение контрольных упражнений.