

Администрация Муниципального образования «Суоярвский район»

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования Суоярвская спортивная школа

Принята
на педагогическом совете
(протокол № 2 от 03.09.2018 г.)



Утверждаю
директор
Суоярвской спортивной школы
Замореняк О.М.
Приказ № 155 от 03.09.2018 г.

Рабочая программа
по виду спорта «**Лыжные гонки**»
для спортивно-оздоровительных групп

Возраст: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик программы:
Тренер-преподаватель Лавриненко Ю.А..

Суоярви
2018 г.

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Нормативная часть.
3. Учебно-тематический план.
4. Методическая часть.
5. Система контрольных и зачётных требований.
6. Список литературы.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.12 г; нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей Суоярвская спортивная школа; программами спортивной подготовки по видам спорта и СанПин 2.4.4.1251-03 от 01.04.2003 г.

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Цель программы – развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование у них здорового образа жизни, поддерживаемой на протяжении всего образовательного периода.

Задачи:

- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировочного занятия, четкая организация врачебного контроля;
- повышения уровня общей физической подготовки обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- получение жизненно-необходимых навыков;

Данная программа рассчитана на 1 год и предусматривает обучение детей с недостаточным физическим развитием или слабо физически подготовленных, без отклонений в состоянии здоровья. Возраст занимающихся с 8 лет и до 18 лет.

Важнейшим компонентом учебно-тренировочного процесса является форма организации занятий. Самой распространенной формой организации тренировочного процесса принято считать тренировочное занятие, а также используются такие формы как беседы, соревнования, тестирования, замер антропометрических измерений, просмотр соревнований. Обычно оно проводится в группе, при этом присутствует индивидуальный подход к каждому воспитаннику. Самостоятельные занятия и соревнования также являются формами организации тренировочного процесса.

2. Нормативная часть

Данная программа рассчитана на 36 учебных недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. На занятиях обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной одежде и обуви. В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится с начала учебного года.

Режим учебно-тренировочной работы.

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Ко-во учащихся в группе
Спортивно-Оздоровительный этап	весь этап	8-10 лет	6 часов	216 часов	15-20 человек

Годовой учебный план.

№ п/п	Тема	Часы/ 36 уч.нед.
1	Теория	10
1.1	Вводное занятие. История развития «Лыжных гонок»	1
1.2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	2
1.3	Гигиенические знания и навыки	1
1.4	Основы техники и тактики при занятиях «Лыжными гонками»	3
1.5	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
1.6	Использование инвентаря	1
2	Общая физическая подготовка	68
3	Специальная физическая подготовка.	67
4	Тактико-техническая подготовка.	63
5	Контрольные нормативы и соревнования.	8
	Итого:	216

График тематического планирования распределения часов.

№	Содержание занятий	Часы	Месяц											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05			
	Теория													
1	Вводное занятие. История развития «Лыжных гонок»	1	1											
2	Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по «Лыжным гонкам»	2	1					1						
3	Гигиенические знания и навыки	1		1										
4	Основы техники и	3			1		1		1					

	тактики при занятиях «Лыжными гонками»										
5	Правила соревнований по виду спорта «Лыжные гонки»	2				1		1			
6	Использование инвентаря	1			1						
	Итого часов:	10	2	1	2	1	2	1	1	-	-
	Практика										
	Общая физическая подготовка	68	8	8	7	8	7	7	8	8	7
	Специальная подготовка	67	6	7	8	8	7	8	8	8	7
	Техническая подготовка	32	3	4	4	4	4	3	3	3	4
	Тактическая подготовка	31	3	4	3	3	3	4	3	4	4
	Соревнования	4					1	1	1	1	
	контрольно-переводные нормативы	4	2								2
	Итого часов	206	22	23	22	24	22	23	23	24	24
	Всего часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3. Методическая часть

Программный материал.

Теоретическая часть.

Теоретический раздел учебной программы содержит минимум знаний, которыми следует овладеть обучающимся спортивно-оздоровительного этапа. Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической и морально-волевой, как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания непосредственно в тренировочных занятиях.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся, излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерные темы теоретических занятий и их содержание для спортивно-оздоровительного этапа:

- История физической культуры и спорта. История возникновения и развития лыжных гонок в России и Карелии.
- Техника безопасности, предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях, правила поведения на занятиях Основы правил поведения на тренировочных занятиях. Соблюдение дисциплины на занятиях физическими упражнениями.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим питания спортсмена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.
- Основы техники и тактики лыжных гонок
- Правила соревнований по лыжным гонкам

Практическая часть

Общая физическая подготовка.

- Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы высоко поднимая колени, с выпадами).
- Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий, скрестный, с ускорением, трусцой).
- Упражнения для рук и плечевого пояса (стибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом, с отягощением).
- Упражнение для шеи и туловища (наклоны головы, туловища).
- Упражнения для мышц ног (приседание, махи, прыжки, выпады, растяжка).
- Гимнастические упражнения с предметами (со скакалками, набивными мячами, малыми мячами, палками, гантелями, скамейками, шведской стенкой).
- Подвижные игры: на внимание, координацию, ловкость.
- Легкоатлетические упражнения.

Специальная физическая подготовка. (СФП)

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.

Техническая подготовка.

Упражнения в бесснежный период: изучение стойки лыжника, имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.

Подготовительные упражнения на снегу и на месте. Надевание и снятие лыж, прыжки на лыжах на месте, передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 переменным 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. Знакомство с основными элементами конькового хода. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении, спуски с горы.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Основные методы:

Повторный метод тренировки характеризуется повторением упражнений с перерывами для отдыха. Чередование работы и отдыха дает возможность выполнить во время тренировки большой общий объем физической работы, соблюдая при этом принцип посильности.

Круговая тренировка. Эта форма «круговой тренировки» строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной и большей интенсивности. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс в соответствии с определенной упорядоченной схемой. Упражнения, составляющие «круг», подбираются в соответствии с общим символом «круговой тренировки», т.е. по правилу последовательного воздействия на все основные мышечные группы.

Игровых заданий – выполнение заданий в игровой форме.

Соревновательно-игровой.

- Игровой метод. Понятие этого метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т.е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов. При этом игровой метод не обязательно связан лишь с какими-либо общепринятыми играми или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на материале любых физических упражнений, при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с особенностями этого метода.
- Соревновательный метод. Применяется в физическом воспитании как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае это выражается в использовании соревновательного начала в качестве подчиненного элемента общей организации занятий (как способа стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений), во втором случае – в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий, подчиненной логике соревновательной деятельности (контрольно-зачетные, официальные спортивные и подобные им состязания).

Словесный. Основными видами совместной передачи знаний в процессе физического воспитания является: объяснение, рассказ и беседа.

- Объяснение – это последовательное изложение техники исполнения движения, его закономерностей и правил, которые нужно соблюдать во время упражнений. Рассказ – это последовательное, логическое изложение фактов или явлений в их развитии. В педагогической практике рассказ широко применяется при ознакомлении обучающихся с новой игрой. С детьми младшего возраста занятия физическими упражнениями проводятся в форме «двигательных рассказов».
- Беседа – это вопросоответная форма обучения. Применяется в тех случаях, когда есть возможность опереться на личный предыдущий опыт обучающихся.

Наглядный. Наглядность обеспечивается в физическом воспитании всей совокупностью воздействий на органы чувств, приводящей к формированию живого образа движений. Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования. Часто наглядность обеспечивается опосредованно – путем демонстрации наглядных аналогов (моделей, копий, пособий), отображающих те или иные стороны действия (его структуру, биохимические характеристики и т.д.), а так же условия его выполнения.

Воспитательная работа и психологическая подготовка спортивно — оздоровительной группы.

Важным условием успешной воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств: любви к Родине, преданности своему народу, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировок и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим

выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе начальной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь тогда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха. В спортивном коллективе создаются хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта,

психических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем овладеть высшим спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами установилась определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: - советы, похвала, требования, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений. Так, в *вводной части* тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. *В подготовительной:* методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно - тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

В соревновательной деятельности применяются изученные технические и тактические действия в условиях учебно–тренировочных схваток.

Эффективность и безопасность тренировок так же зависит от наличия инвентаря и оборудования спортивного зала.

Ожидаемый результат программы: совершенствование психических, эстетических, морально-волевых качеств, улучшение состояния здоровья обучающихся, создание базы знаний о здоровом образе жизни, привитие потребности к постоянным занятиям спортом.

Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов обучения.

Материально - техническое обеспечение

Занятия проходят на лыжной базе Суоярвской спортивной школы с прилегающей к ней лыжной трассе. Для проведения учебно-тренировочных занятий имеется учебное оборудование и инвентарь: лыжи, лыжероллеры, ботинки, палки, крепления, эспандеры, мячи футбольные, волейбольные, нестандартное оборудование. Имеется снегоход буран.

Система контроля и зачётные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формы подведения итогов реализации программы:

- входной контроль – с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.
- текущий контроль в виде проведения контрольных тренировок..
- итоговый контроль в конце учебного года в виде итогового теста, включающего базовые упражнения.
- соревнования школьного или районного уровня.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Контрольные нормативы

№ п/п	Наименование упражнений	Количество раз	
		8–9 лет	9-10 лет
1.	Бег с высокого /низкого/ старта 30 м. / без учета времени	-	-
2.	Бег 60 м.	-	-
3.	Бег 500 м. /без учета времени/	-	-
4.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	5-7 раз	8-12 раз
5.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцев рук ступней (пресс)	10 раз	15 раз
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.	10-12 раз	12-15
7.	Прыжок в длину с места (см)	155-165	165-170
8.	Подтягивание/отжимания (без учета количества раз)	5	10

Список литературы:

1. ПРОГРАММЫ для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Москва «Просвещение» 1986 год.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., ФиС 1974 г.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. М., ФиС 1974 г.
4. Лыжный спорт. Под ред. Кудрявцева Е.И., Сергеева В.И., Чукардина Г.Б. М., ФиС 1983 г.
5. История физической культуры и спорта. Под ред. Столбова В.В. М., ФиС 1984 г.
6. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. Учеб. практ. пособие. М., ФиС 1999 г.
7. Елин Е.П. Психология физического воспитания М., Просвещение 1980 г.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. М: ЦДЮТур МО РФ 1997 г.
9. Спортивный отбор: Медико-биологические основы: учеб. пособие (По общ. ред. В.М.Волкова) – Смоленск: СГИФК, 1997 г.
10. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988 г.
11. Бутин И.М. Лыжный спорт М. 2003 г.