

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеский центр имени Василия Соломина» г.Пермь**

Утверждено
педагогическим советом
МАОУ ДООД «ДЮЦ им. В. Соломина»
Протокол № _____ от 22.09.13
Директор «ДЮЦ им. В. Соломина»
 К. И. Астафьев



**Дополнительная общеразвивающая программа
« Лыжные гонки »**

Возраст: 7-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор:

Алексанов Сергей Анатольевич

педагог дополнительного образования

Пермь 2013

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Адаптированная общеобразовательная программа по лыжным гонкам составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.04.1999 г., типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановления Правительства РФ от 07.03.1995 г. №223), нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на начальных этапах подготовки.

Программный материал предполагает решение следующих основных целей и задач:

Цели:

- укрепить здоровье и повысить уровень физического развития детей и подростков;
- воспитать потребность для занятия спортом.

Задачи:

- приобщить подростков к здоровому образу жизни;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом;
- развить физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом;
- укрепить опорно-двигательный аппарат и дыхательную систему подростка.

Программа разработана на 5 лет для возрастной группы 7-17 лет. Вид детской группы и ее состав постоянный. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

Новизна программы состоит в том, что в нее, по сравнению с типовой программой внесены изменения по направлению тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки лыжников). Изменения коснулись и учебно-тематического плана.

Актуальность программы состоит в том, что в условиях учреждения дополнительного образования, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

^ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

^ 2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. 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. Краткие

сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

^ 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 одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двух-шажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

^ 1. Общая 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.

^ 2. Специальная физическая подготовка.

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 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 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

^ 4. Контрольные упражнения и соревнования.

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

^ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.

1-2-й ГОД ОБУЧЕНИЯ

(начальная спортивная специализация)

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовке.

Теоретическая подготовка.

^ 1. Лыжные гонки в мире, России, ДЮСШ.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

^