

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

Директор МБУ ДО «ЦДЮТ»

Приказ №171

от «28» августа 2023 г.



Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Тютюгин Иван Андреевич,
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского творчества»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжный спорт»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивное
4.	Сведения о разработчике	Тютюгина Любовь Алексеевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год обучения
5.2.	Возраст учащихся	7 -12 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модифицированная
5.4.	Цель программы	Популяризация лыжных гонок и приобщение детей и подростков к регулярным занятиям спортом с целью укрепления здоровья.
6.	Формы образовательной деятельности Методы образовательной деятельности	Групповые, индивидуальные, практические, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, соревнования. Практический, равномерный, переменный, интервальный, повторный, комбинированный, контрольно-соревновательный.
7.	Формы мониторинга результативности	Проведение мониторинга: - <u>первичный</u> : «Уровень физической подготовленности» - <u>промежуточный</u> : «Контрольные нормативы определенных дистанций, различных стилей передвижения» - <u>итоговый</u> : «Соревнования»
8.	Результативность реализации программы	1. Развитие физических качеств: - выносливость (общая и специальная); - гибкость; - ловкость; - координация; - сила; - скорость; 2. Овладение практическими приемами и способами самореализации, самооценки и саморазвития. 3. Формирование умений и навыков двигательной активности выполнения физических упражнений. 4. Овладение стилями передвижения на лыжах.

9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

Оглавление

1.1. Цель, задачи, направление программы:	6
1.2. Объем программы и виды учебной работы	9
1.3. Формы организации образовательного процесса	9
1.4. Планируемые результаты освоения программы	155
1.5. Формы подведения итогов реализации программы	155
1.6. Учебный тематический план	Error! Bookmark not defined.6
1.7. Содержание программы	Error! Bookmark not defined.6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	Error! Bookmark not defined.7
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы	Error! Bookmark not defined.7
2.2. Формы контроля	Error! Bookmark not defined.7
2.3. Оценочные материалы	Error! Bookmark not defined.9
2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Error! Bookmark not defined.9

1. Пояснительная записка

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Бег на лыжах, во время которого внешние условия окружающей среды периодически меняются, помогает укреплению системы дыхательных путей и обладает профилактическим эффектом против различных простудных заболеваний.

Особенно велико оздоравливающее, укрепляющее воздействие лыжного спорта на детский организм. Занятия лыжами укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

Актуальность. Лыжи являются универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Лыжи способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка немыслимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта лыжи сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность окружающей среды.

Новизна. Разработанная программа включает в себя не только обучение технике передвижения на лыжах и лыжероллерах в сухой сезон, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время занятий совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, помогает похудеть.

Отличительная особенность программы – Важной отличительной особенностью этой программы является то, что она рассчитана на детей разной подготовленности, обязательно учитывается индивидуальный подход к детям.

Направленность программы – Физкультурно-спортивная.

Адресат программы: дети от 7 до 12 лет.

В группу по лыжам зачисляется каждый желающий ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии письменного разрешения врача.

1.1. Цель, задачи, направление программы:

Цель - укрепление здоровья и всестороннего физического развития учащихся, формирование здорового образа жизни, посредством привлечения воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Задачи:

а) обучающие:

- овладеть всеми жизненно необходимыми навыками;
- обучить основам техники всех способов передвижения на лыжах и широкому кругу двигательных навыков;
- привлечь максимально возможного числа детей к занятию лыжными гонками;
- формировать у учащихся устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

б) воспитывающие:

- воспитать чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

в) развивающие:

- закалить, улучшить состояние здоровья;
- приобрести детьми разносторонней физической подготовленности: развить аэробную выносливость, быстроту, скорость, силу и координацию;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- устранение недостатков в уровне физического развития.

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами ПДО:**

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом

заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;

- Конституция Российской Федерации;

- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.;

- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. Приказ МО и Н РТ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;

- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)

- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ»;

- Локальные акты МБУ ДО «ЦДЮТ», регламентирующие образовательную деятельность.

1.2. Объем программы и виды учебной работы

Срок освоения программы «Юный лыжник» рассчитана на 1 учебный год - 144 часа.

Режим занятия - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (по 40 мин с перерывом в 5 мин).

1.3. Формы организации образовательного процесса

Организация и проведения занятий:

Учебное занятие условно делится на три части: подготовительная, основная, заключительная.

Подготовительная включает в себя построение, приветствие, переключку, сообщение задач занятий, теоретический материал,

подготовительные упражнения. В этой части занятия помимо организационной функции решается задачи подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

Основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются навыки и умения, приобретенные на предыдущих занятиях, развиваются физические качества.

Заключительная часть решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на дыхание, расслабление, игры малой интенсивности, самостоятельное катание на лыжах. В заключительной части занятий проводится переключка, подведение итогов занятия, объявление оценок.

Формы организации деятельности: занятия по лыжным гонкам, беседы, соревнования, контрольные занятия, подвижные игры, походы.

Основными формами учебной работы являются: фронтальные и индивидуальные занятия, выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях; теоретические занятия (беседы, лекции и т.п.); культурно-массовые мероприятия.

Методы занятий.

Равномерный метод характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах и т.п.) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы. Учитывая особенности передвижения на лыжах по пересеченной местности, когда при преодолении подъемов интенсивность работы, как правило, увеличивается, а при спусках падает практически до нуля, термин "равномерный" весьма относителен. В указанных условиях поддержать заданную интенсивность бывает не только трудно, но порой и просто невозможно. В этом случае понятие "равномерный" несколько условно - оно характеризует только общую направленность работы. Лыжники при таком задании стараются передвигаться по возможности с одинаковой интенсивностью. При равномерном методе лыжники могут

передвигаться с различной (заранее запланированной), но постоянной интенсивностью - слабой, средней, а порой и сильной (главное - сохранить ее в течение всего передвижения). Это дает возможность использовать равномерный метод для решения различных задач, но чаще всего он применяется для развития общей выносливости. Вместе с тем его используют при передвижении по слабопересеченной местности и равнине (где легче сохранить "равномерность" нагрузки). На снегу равномерный метод широко применяется при изучении и начальном совершенствовании техники способов передвижения на лыжах. Равномерный метод можно использовать и для развития специальной выносливости, в этом случае повышается интенсивность, но сокращается продолжительность работы.

Переменный метод заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности - от средней и порой до околопредельной, а также отсутствие жестких ограничений времени изменения интенсивности. Планируя применение переменного метода, педагог дает лыжнику задание, указывая лишь общий километраж (время) тренировки, а также количество ускорений и их длину для прохождения с повышенной (заданной) интенсивностью. Начало каждого ускорения, а также их распределение по ходу дистанции лыжник определяет из собственного самочувствия, а также рельефа местности (как правило, ускорения выполняются в подъемы). С ростом тренированности интенсивность ускорений и всей нагрузки в целом постепенно увеличивается, но практически не бывает предельной. Вместе с тем, исходя из задач подготовки, педагог может дать точное задание по количеству отрезков, их интенсивности и распределения по ходу дистанции. Учитывается и определенный рельеф тренировочного круга дистанции. Спуски являются в данном случае интервалами отдыха, а участки равнины проходят со средней интенсивностью. При оценке нагрузки учитывается общий километраж, пройденный за занятие, количество ускорений в подъемы

и километраж (сумма), пройденный в ускорениях. В зависимости от интенсивности и других компонентов переменный метод может быть направлен на развитие специальной или общей выносливости. Его назначение (быстрота лучше развивается повторным методом).

Повторный метод заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью. Все эти параметры заранее планируются тренером. Однако интервал отдыха между повторениями жестко не регламентируется, иногда его продолжительность определяется самочувствием спортсмена. В любом случае он должен быть достаточен для восстановления с тем, чтобы лыжник мог повторить каждый следующий отрезок с заданной интенсивностью. Интенсивность прохождения планируется из поставленных задач. Повторный метод (на коротких отрезках) применяется в основном для развития быстроты (скорости). В этом случае интенсивность прохождения бывает предельной. Однако повторный метод можно спланировать так, чтобы он способствовал развитию специальной выносливости, - в этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается до сильной. Количество повторений в одном занятии зависят от поставленных задач, а также от возраста и подготовленности лыжников и т.п., а длина отрезков и интервалы отдыха остаются, как правило, постоянными. При развитии скорости повторение отрезков обычно продолжается до тех пор, пока спортсмен в состоянии поддерживать максимальную скорость. Это позволяет, с одной стороны, предоставить спортсмену отдых, а с другой стороны, медленное передвижение поддерживает возбудимость центральной нервной системы. Лыжник в этом случае может начать новое пробегание отрезка сразу с полной скоростью. При развитии специальной выносливости отдых обычно сокращается, и порой лыжники повторяют каждый следующий отрезок на фоне некоторого недовосстановления, что, естественно, не только повышает нагрузку, но и дает больший эффект для развития этого качества.

Интервальный метод характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха. При тренировке интервальным методом лыжник передвигается непрерывно по лыжне (кругу), чередуя участки со сниженной и повышенной интенсивностью. Интенсивность (повышенная) контролируется по частоте сердечных сокращений. В каждом занятии она бывает постоянна, но от тренировки к тренировке она может изменяться от сильной до околопредельной. Интервальный метод применяется для развития специальной выносливости. Для увеличения общего объема нагрузки в тренировочном занятии можно использовать интервальный метод в серийном варианте. В этом случае частота пульса в конце отдыха между сериями может составлять 100-120 уд./мин. В качестве примеров интервальной тренировки можно привести: 1) чередование повышенной нагрузки (1,5-2 мин) со снижением интенсивности (1-2 мин); 2) повышенная интенсивность (4-5 мин), снижение интенсивности (относительный отдых) (2-2,5 мин). В приведенных вариантах указанное чередование повторяется многократно при сохранении постоянного интервала отдыха

Соревновательный метод - это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона. Он характеризуется соревновательной интенсивностью и требует от лыжника полной мобилизации всех своих возможностей. На определенных этапах подготовки этот метод может играть роль основной формы занятий (подготовки), например в период вхождения в спортивную форму незадолго до основных стартов сезона или в периоды между ответственными стартами сезона, когда их разделяет значительный промежуток времени. В таких случаях соревновательный метод используется для поддержания на высоком уровне спортивной формы (подготовленности). Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании

специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы. Соревнования имеют большое значение для дальнейшего совершенствования тактики лыжника-гонщика, приобретения опыта в борьбе с различными противниками и в разнообразных условиях. Однако в подготовке юных лыжников соревновательный метод применяется в ограниченном количестве. Здесь очень важно уделить большую часть времени технической и физической подготовке.

Контрольный метод применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов. В летнее и осеннее время такие испытания проводятся с помощью комплекса упражнений для определения сдвигов в уровне общей физической и специальной подготовки. В комплекс контрольных упражнений включаются различные испытания, но главное требование к ним должно заключаться в том, чтобы они отражали уровень развития всех важнейших групп мышц и других физических качеств. Вместе с тем испытания должны отражать и уровень специальной подготовленности.

Методы обучения.

Словесный - объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания.

Наглядный – показ упражнений педагогом и ребёнком, сигналы жёсткими.

Практический - упражнения, многократные повторения, игры.

Игровой - используются игры решающие определённые задачи обучения.

Соревновательный - соперничество, состязание, борьба за первенство или высокие достижения.

Строго регламентированного упражнения - твёрдо предписанная программа движений, точное нормирование нагрузки и интервалов отдыха.

Средства обучения

При обучении лыжным спортом, используются следующие средства:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) подготовительные упражнения;
- в) специальные упражнения;
- г) подвижные игры;
- д) упражнения для изучения и совершенствования техники разных способов передвижения на лыжах и лыжероллерах.

На занятиях по лыжным гонкам необходимо создать атмосферу радости, используя различные способы поощрения: положительная оценка действий ребёнка, похвала, просьба продемонстрировать упражнение в качестве образца. Это важно для поднятия жизненного тонуса у детей, что положительно влияет на процесс обучения.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

В результате 1 года обучения учащиеся будут

Знать:

- 1. правила личной гигиены;
- 2. технику безопасности на лыжах.

Уметь:

- 1. владеть техникой основных лыжных ходов;
- 2. выполнять приемы страховки и само страховки;
- 3. выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовке;
- 4. выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- 5. использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

1.5. Формы подведения итогов реализации программы

Прием контрольных нормативов

Общеразвивающие упражнения на лыжах:

- 1. попеременно-двушажный ход на равнине;

2. скольжение на одной ноге;
3. одновременно-одношажный ход;
4. контрольные старты 500м классическим стилем;
5. контрольные старты 1000м классическим стилем.