



КОСВИНЦЕВ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ В  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ И ИХ  
ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА**

Специальность 49.02.01

Физическая культура

Курс IV, гр. 9ФК-42

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта.

Передвижение на лыжах – эффективное и эмоциональное средство активного отдыха. Анализ доступной литературы по физической подготовленности учащихся показал, что это вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки. Из всего выше изложенного видна **актуальность** избранной темы работы.

**Объект исследования:** физкультурно-спортивные занятия среднего школьного возраста.

**Предмет исследования:** организация и проведение физкультурно-спортивных занятий в спортивной секции лыжные гонки и их значение для детей среднего школьного возраста.

***Цель курсовой работы:*** проанализировать физкультурно-спортивные занятия в спортивной секции лыжные гонки и определить их значение для детей среднего школьного возраста

***Задачи курсовой работы:***

Проанализировать анатомо-физиологические и морфо-функциональные особенности детей среднего школьного возраста.

Рассмотреть влияние занятий лыжными гонками на физическое развитие школьников среднего возраста.

Проанализировать рабочую программу дополнительного образования детей среднего школьного возраста в спортивной секции «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ».

# **СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ РАБОТЫ**

## **ГЛАВА 1. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

1.1 Анатомо-физиологические и морфо-функциональные особенности детей среднего школьного возраста

1.2 Роль и значение занятий лыжами для физического совершенствования школьников

1.3 Основные требования к организации и функционированию школьных спортивных секций

## **ГЛАВА 2. АНАЛИЗ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

2.1 Общие цели и задачи программы «лыжные гонки»

2.2 Ценностные ориентиры содержания спортивной секции «Лыжные гонки»

2.3 Характеристика этапа начальной подготовки обучения (10-13 лет)

2.4 Формы организации внеурочной деятельности

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Рассмотрев анатомо-физиологические и морфо-функциональные особенности детей среднего школьного возраста выявлено, что подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств.
2. Проведенный анализ литературы показал, что занятия лыжами выступают как эффективное средство развития физических качеств физической подготовленности. Занятия лыжами способствуют воспитанию физических качеств, но не показана методика формирования у учащихся умения и навыков по самостоятельному проведению лыжных занятий за пределами школы.
3. Анализ рабочей программы дополнительного образования детей среднего школьного возраста в спортивной секции «лыжные гонки» показал, что при организации лыжных занятий различной направленности у учащихся следует руководствоваться основными требованиями, предъявляемыми к комплексному развитию двигательных качеств у учащихся.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**