

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа
Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю
Директор МБУ СШ пгт. Афанасьев
Е.С. Сальникова
Приказ № 47/01-05 от 30.08.2023 г



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта**

по лыжным гонкам

возраст 6-17 лет

**срок реализации 1 учебный год
(9 месяцев)**

Автор-составитель программы:
тодист, Черанёва Наталья Михайловна,
Тренеры-преподаватели:
Быданцев Сергей Витальевич,
Белёва Галина Ивановна,
Гордин Сергей Власович

Афанасьев, 2023

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа
Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023 г

Утверждаю
Директор МБУ СШ пгт Афанасьев
_____ Е.С. Сальникова
Приказ № 47/01-05 от 30.08.2023 г

**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта**

по лыжным гонкам

возраст 6 - 17 лет

**срок реализации 1 учебный год
(9 месяцев)**

Автор-составитель программы:
Методист, Черанёва Наталья
Михайловна,
Тренеры-преподаватели:
Быданцев Сергей Витальевич,
Белёва Галина Ивановна,
Гордин Сергей Власович

Афанасьев, 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для учащихся 6- 17 лет разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорту в РФ» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ),

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»,

5. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по её реализации»,

6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для сборных команд РФ» (с дополнениями и изменениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07.07.2022 года);

8. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

11. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 01 марта 2021 года «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»

13. Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки», утверждённые директором ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания Н.С. Федченко 26.12.2022 г».

14. Устава МБУ СШ пгт Афанасьево

Лыжные гонки – самый массовый и популярный вид лыжного спорта. Состязания в беге на лыжах обычно проходят по пересеченной местности и специально подготовленной трассе классическим или коньковым ходом. Относятся к циклическим видам спорта. Впервые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Олимпийский вид спорта с 1924 года.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800м до 70км.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Программа создает такую модель обучения, которая позволит решить вопросы массового развития детского спорта и вопросы работы с одаренными детьми, а также воспитания целенаправленного человека с высоким самосознанием, морально-волевыми качествами.

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы заключается в том, что она направлена на привлечение обучающихся к системным занятиям физической культурой и спортом, на формирование здорового образа жизни. Сегодня лыжи играют отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Дети, проживающие в сельской местности предпочитают проводить свои занятия на свежем воздухе, занимаясь лыжным спортом.

1.3. Педагогическая целесообразность программы состоит в том, чтобы помочь детям найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культуры.

1.4. Отличительная особенность программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия. Особенностями данной программы является направленность на овладение начальными основами техники передвижения на лыжах, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

1.5. Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

1.6. Объём и срок реализации программы.

Программа включает, 222 часа в год по 6 часов в неделю, 111 занятий (теории и практики), 148 часов в год по 4 часа в неделю, 74 занятия.

Продолжительность обучения - 37 недель.

1.7. Особенности организации образовательного процесса.

Форма обучения.

Программа рассчитана на очную форму обучения. Допускаются организация и проведение теоретических занятий и индивидуальных занятий ОФП в дистанционном, электронном формате.

Основными формами обучения являются: групповые теоретические и практические занятия;

- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, дней Здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов

В течение всего обучения учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

Уровень программы: продвинутой.

Режим занятий:

Учебный год в МБУ СШ пгт Афанасьеве по дополнительным общеразвивающим программам начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включая каникулярное время. Учебная нагрузка и режим тренировочных занятий обучающихся определяются МБУ СШ пгт Афанасьеве в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ СШ пгт Афанасьеве по предоставлению тренера-

преподавателя с учётом наиболее благоприятного режима учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается исходя из академического часа (45 минут) и не должна превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (общеразвивающие программы) – двух часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

1.8. Цель и задачи программы

Цель Программы:

Программа нацелена на детей, в т.ч. детей с девиантным поведением, на создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений и формирование здорового образа жизни.

Задачи Программы:

Образовательные:

- формирование знаний и умений в области здорового образа жизни;
- обучать правилам организации и проведения спортивных соревнований, техники безопасности в избранном направлении.

Развивающие:

- обеспечить развитие физических качеств и двигательных способностей обучающихся;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортом;
- расширять функциональные возможности организма для сдачи нормативов ВФСК «ГТО»;
- развивать навыки и умения в физкультурно-спортивной деятельности.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся;
- мотивировать всех школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

1.9. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «Лыжные гонки»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья юных спортсменов и закаливание организма;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

Обучающиеся должны

Знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов, лыжников;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- правила для обучающихся при занятиях лыжной подготовкой;

- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- овладение умениями и навыками основных способов передвижения на лыжах;
- использовать различные тактические действия;
- передвигаться на лыжах;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Владеть техникой передвижения на лыжах разными ходами.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

Учебный план рассчитан на 37 недель. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, 6 часов в неделю. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учётом погодных условий и календаря соревнований.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		все го	теория	практика	
I	Основы знаний	6	6	0	
1	Травматизм в спорте, причины.	2	2	-	Беседа
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	2	-	Беседа, инструктаж
3	Правила соревнований, правила ТБ, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	Беседа, инструктаж
II	Общая физическая подготовка	78	На занятиях	78	Выполнение упражнений

1	Строевые упражнения	Перед каждым занятием			
2	ОРУ	10	-	10	Выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика	5	-	5	Выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика	5	-	5	Выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика	5	-	5	Выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег	8	-	8	Выполнение упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	45	-	45	Выполнение упражнений
III	Специальная физическая подготовка	51	0	45	Выполнение упражнений
1	Скоростно-силовая подготовка	26	0	26	Выполнение упражнений
2	Специальная выносливость	13	0	13	Выполнение упражнений
3	Специальная сила	12	0	12	Выполнение упражнений
IV	Техническая подготовка	36	0	36	Выполнение упражнений

					й
V	Тактическая подготовка	24	0	24	Выполнение упражнений
VI	Психологическая подготовка	6	0	6	тренинги
1	Психологические беседы	6	0	6	тренинги
VI I	Контрольно-переводные испытания	6	0	6	Сдача нормативов, выполнение контрольных упражнений
1	Сдача норм ВФСК ГТО	6	0	6	
VI II	Контрольные соревнования и мероприятия	15	0	15	Выполнение контрольных упражнений, проведение соревнований, участие в соревнованиях.
	ВСЕГО	222	6	216	

2.2. Содержание программы «Лыжные гонки»

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике лыжных гонок основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа предусматривает дифференцированный и лично-ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные

компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, а не основываются на специализации по игровому амплуа, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях лыжными гонками.

Характеристика вида спорта

Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных и массовых видов спорта в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжными гонками имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжными гонками могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых

различных климатических и метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний (6 часов)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физподготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (78 часов)

1. Строевые упражнения.

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!»,

Смирно!»,

«Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (10 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (5 часов)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос.

Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика. (5 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5. Оздоровительная гимнастика. (5 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6. Оздоровительный бег. (8 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. (45 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки,

спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (51 час)

Тема 1. Скоростно-силовая подготовка (20 часов)

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная выносливость (13 часов)

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Тема 2. Специальная сила (12 часов)

Теория.

Практика: Выполнение упражнений. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 4: Техническая подготовка (36 часов)

Теория.

Практика: Способы передвижения классическим стилем, способы торможения, способы подъема, стойки при спуске, способы поворотов, способы падений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 5: Тактическая подготовка (24 часа)

Теория. Спортивная тактика - способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется

Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1		1		
Общая физическая подготовка	78	10	8	10	10	6	8	10	10	6
Специальная физическая подготовка	51	6	6	6	6	6	6	6	6	3
Техническо-тактическая подготовка	66	9	10	8	7	4	4	5	6	7
Психологическая подготовка	6		1	1	1		1	1	1	
Контрольно переводные испытания										6
Контрольные соревнования	15				3	3	3	3	3	
ВСЕГО часов	222	26	26	26	28	20	22	26	26	22

2.3. Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке.

2.3.1. Методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей, они направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

Методические материалы

В программе отражены основные *принципы спортивной подготовки юных спортсменов*:

Направленность к высшим достижениям - нацеленность на достижение победы в соревнованиях, установление рекорда, конкуренция между участниками.

Непрерывность тренировочного процесса – спортивная подготовка строится как многолетний и круглогодичный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение результата. Воздействие каждого тренировочного занятия наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их.

Единство постепенности увеличения нагрузки – увеличение суммарного годового объема работы, увеличение количества тренировочных занятий в течении недельного микроцикла, одного тренировочного дня, увеличение объема соревновательной деятельности, увеличение количества занятий избирательной направленности, увеличение количества повторений упражнения в одном подходе и т.д.

Волнообразность и вариативность нагрузок – периоды напряженной работы чередуются с периодами спада нагрузок, в течение которых создаются условия для восстановления и эффективного протекания адаптационных процессов.

Цикличность процесса подготовки – систематическое повторение тренировочного процесса - отдельных занятий, микроциклов, периодов, макроциклов.

Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности – рациональное построение процесса подготовки предполагает его строгую направленность на формирование оптимальной структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное ведение соревновательной борьбы.

Методы тренировки, применяемые в подготовке лыжников:

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением тренировочных нагрузок с заданной интенсивностью в течение всего времени работы. Чаще всего этот метод применяется для развития общей выносливости, и применяется в подготовке лыжников различной квалификации. В годичном цикле он применяется на начальных этапах подготовки, а в соревновательном периоде порой как активный отдых.

Переменный метод характеризуется непрерывным выполнением нагрузки с постепенным изменением интенсивности от средней до около предельной. Лыжник получает задание на общий километраж (время) тренировки,

количество ускорений и их продолжительность. Распределение ускорений по всей дистанции спортсмен устанавливает самостоятельно, но чаще всего связывает это с рельефом местности. Чаще всего этот метод используется для воспитания скоростной выносливости у лыжников любого возраста и квалификации.

Повторный метод характеризуется многократным прохождением заданных отрезков дистанции с установленной интенсивностью. Повторный метод чаще всего используется для развития быстроты на коротких отрезках и с максимальной (около предельной) интенсивностью. Количество повторений – до утомления (снижения интенсивности). Возможно использование этого метода для развития специальной выносливости. В этом случае длина отрезков увеличивается, а интенсивность снижается (до сильной). При развитии специальной выносливости отдых может быть сокращен, и очередной отрезок проходится на фоне некоторого не довосстановления. Интенсивность и длина отрезков планируются в зависимости от задач, возраста и подготовленности спортсменов. С целью увеличения объема нагрузки возможно серийное выполнение нагрузки.

Интервальный метод заключается в многократном непрерывном чередовании нагрузок с повышенной и сниженной интенсивностью. Длина отрезков зависит от задач, возраста и подготовленности лыжников, но чаще всего используются укороченные или средней длины отрезки; отдых (снижение активности) точно регламентируется. Отрезки с повышенной скоростью преодолеваются с сильной или около предельной интенсивностью. Этот метод используется для воспитания скоростной выносливости. После интенсивного отрезка ЧСС должна быть 160-170 уд/мин, а в конце отдыха – 120-140 уд/мин. В юношеском возрасте этот метод применяется довольно редко.

Соревновательный метод на отдельных этапах подготовки может играть основную роль, особенно в подготовке сильнейших лыжников. Этот метод используется в условиях, максимально приближенных к официальным соревнованиям, но может применяться в усложненных или облегченных условиях.

Контрольный метод применяется с целью определения уровня подготовленности лыжников и заключается в проведении заранее запланированных испытаний по одному или комплексу упражнений на различных этапах всего годового цикла. Комплексы испытаний обычно отражают уровень ОФП и СФП.

Игровой метод предусматривает выполнение упражнений в условиях игры, что обеспечивает высокую эмоциональность занятий. В основном он используется в работе с юными лыжниками в подготовительном периоде тренировки.

Метод круговой тренировки применение комплекса упражнений расположенных по кругу на так называемых «станциях». На каждой «станции» выполняется установленное упражнение с заданной интенсивностью и продолжительностью, регламентируется интервал отдыха между упражнениями. Зачастую подбирается комплекс упражнений направленный на преимущественное развитие конкретного физического качества или группы мышц, совершенствование способа передвижения на лыжах, решение других целевых задач подготовки. Круговой метод преобладает и наиболее эффективен в бесснежный период подготовки.

2.3.2. Формы проведения занятий:

Процесс подготовки легкоатлетов включает следующие организационные формы:

- Групповые теоретические и практические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам и домашние задания;
- Участие в спортивных, спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятиях, а также посещение таких мероприятий более высокого уровня;
- Просмотр видеоматериалов;
- Проведение праздников, нетрадиционных массовых мероприятий, игр, Дней здоровья;
- Проведение экскурсий и туристических походов выходного дня;
- Педагогический контроль подготовленности.
- Сдача контрольных нормативов.

В течение всего тренировочного процесса учащимся дополнительно рекомендуется проведение самостоятельных занятий дома, предлагается методический материал для выбора заданий.

2.3.3. Типы занятий:

- комбинированные;
- теоретические;
- практические;
- соревновательные;
- игровые;
- контрольные;
- тренировочные.

2.3.4. Алгоритм учебного занятия

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Продолжительность тренировочного занятия 90 мин.

Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной.

В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В нее включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

2.3.5. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований по лыжным гонкам

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются обучающиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при ненадежных креплениях лыж;
 - при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
 - обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20⁰С;
3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.
 2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.
- Организованно под командой тренера-преподавателя уйти на трассу для выполнения учебного задания.

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.
2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.
4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.
5. При падении сгруппироваться во избежание получения травмы

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.
2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
4. С помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение ДЮСШ);
2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;
4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

2.4. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «Лыжные гонки»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Лыжные гонки» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки,
- выполнение нормативных требований по уровню подготовленности,
- укрепление здоровья спортсменов,
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «Лыжные гонки».

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используют систему спортивного отбора, представляющую целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Перевод занимающегося (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов и выполнению (подтверждению) спортивных разрядов (званий).

Система контроля занятий с учащимися

ЧСС при учебно-тренировочных занятиях не должна превышать 160 уд/мин, но постоянно отслеживать ЧСС без пульсометра не возможно, поэтому самый простой контроль это отслеживание состояния лица и цвета лица занимающегося, внешним признакам (отдышка, вялые движения и т.д.).

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе тренировочного занятия

№ п п	Признак	Небольшое утомление	Значительное утомление (острое)	Резкое переутомление (острое 2 степени)
1	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3	Дыхание	Учащенное : 20-26 на равнине и до 36 на подъеме	Учащенное: 38-46 в мин. на равнине	Резкое: 50-60 в мин., беспорядочное
4	Движение	Бодрое	Неуверенный шаг, отставание на марше	Резкие покачивания, отсутствие координации, прекращение движения
5	Общий вид	Обычный	Нарушение осанки, апатия	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки
6	Внимание	Хорошее	Неточность в выполнении команд	Неправильное выполнение команд, реакция только на громкий голос
7	Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость	Жалобы на резкую слабость, головная боль, жжение в груди, тошнота

8	Пульс	110-160	170-180	180-200 и более
---	-------	---------	---------	-----------------

Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся по лыжным гонкам в конце обучения (СОЭ)

№	Физическое качество	ВИДЫ НОРМАТИВОВ	Уровень	СОГ	
				мальчики	девочки
1	Скорость	Бег 30 м (сек)	высокий	6,0	6,2
			средний	6,7	6,8
			низкий	6,9	7,1
2	Координационные способности	Челночный бег 3*10 м(сек)	высокий	9,2	9,5
			средний	10,0	10,4
			низкий	10,3	10,6
3	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	высокий	140	135
			средний	120	115
			низкий	110	105
4	Сила рук	Метание теннисного мяча с места (м)	высокий	16	14
			средний	15	13
			низкий	14	12

Для зачисления в группы проводится сдача контрольных нормативов, определяющая начальный уровень подготовленности учащегося.

Занимающиеся, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные требования программы спортивной подготовки, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из спортивной школы по возрастному критерию.

2.5. Материально-техническое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса имеются учебно-спортивные и вспомогательные помещения, отвечающие санитарно – эпидемиологическим требованиям для осуществления образовательной деятельности по реализации дополнительной развивающей образовательных программ по виду спорта лыжные гонки:

- помещения для хранения лыжного инвентаря;
- помещения для переодевания, отдельно для мальчиков и девочек, обеспеченные вешалкой для одежды;
- санузлы, отдельно для мальчиков и девочек, оснащенные раковинами для мытья рук с подводкой к ним горячей и холодной воды

Отделение лыжных гонок обеспечено комплектами оборудования и инвентаря, используемых в образовательной деятельности при реализации программы по виду спорта лыжные гонки:

Перечень оборудования и спортивного инвентаря.

- Лыжи гоночные
- Крепления лыжные
- Палки для лыжных гонок
- Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс.

- Флажки для разметки лыжных трасс

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный

- Мяч баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч теннисный
- Мяч футбольный
- Рулетка металлическая 50 м
- Секундомер
- Скакалка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Стенка гимнастическая
- Стол для подготовки лыж
- Эспандер лыжника

В МБУ СШ пгт Афанасьево обеспечена безопасность проведения образовательной деятельности.

2.6. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должны соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель» утвержденного приказом № 952н от 24.12.2020 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

2.7. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329 «О физической культуре и спорту в РФ» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ)

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г.

В 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

5. Методические рекомендации «Составление дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки» 2022 г;

6. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Используемая литература

1. Гаскил Стивен. Беговые лыжи для всех / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации)/ Н.П. Грачев. - Москва: ВНИИФК, 2001.
3. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / О.И. Камаев. – Харьков, 2000. – 397 с.
4. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты / Г.А. Макарова. - Москва: Советский спорт, 2008. – 440 с.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / В.С. Мартынов. Ин-т физичес. кул- ры им. П. Ф. Лесгафта.- Санкт-Петербург, 1992.- 70 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Москва: Советский спорт, 2005. – 820 с.
8. Раменская Т.И. Лыжные гонки: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – Москва: «Буки Веди», 2015. – 564 с.
9. Хеммерсбах Арнд. Лыжные гонки / Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. - Мурманск: Тулома, 2012. – 172 с.
10. Шликенридер Петер. Лыжный спорт / Петер Шликенридер, Кристоф Элберн. – Мурманск: Тулома, 2008. 288с.
11. Совершенствование процесса подготовки спортивного резерва в лыжных гонках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): методическое пособие / сост. Е.А. Реуцкая, Н.В. Павлова, 2018. – 101 с.

