

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа по лыжным гонкам»**

Рассмотрена
на Педагогическом совете
протокол от 22.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам № 89
«26» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Физкультурно-спортивная направленность.

Уровень сложности-стартовый.

(для групп спортивно-оздоровительной подготовки)

Срок реализации: весь период.

Разработчики программы:
зам. директора по УВР Домрачева Т.В.
инструктор-методист Беспалова И.Н.

Возраст учащихся:
с 9 лет

гор. Котовск
2022 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана в соответствии с п. 4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; п.5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В основе программы лежит научно обоснованный материал, раскрывающий специфику занятий лыжными гонками с учетом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, психологической настроенности ребенка к занятиям спортом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, формирование общей культуры.

В данной программе учебное планирование выстроено в соответствии с возрастными половыми особенностями юных спортсменов, материально-технической оснащенностью образовательной и тренировочной деятельности, климатическими условиями. Соблюдены дидактические правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного материала на поэтапное его освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.

Программа направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии;
- выявление, поддержку и развитие способных и талантливых учащихся;

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта. Обязательным

условием выполнения программы является проведение занятия в основном на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма ребенка.

Цель: улучшение физического развития, закаливание организма, привитие интереса к занятиям лыжными гонкам, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Образовательная цель: создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Задачи:

- укрепить здоровье учащихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- создать и обеспечить необходимые условия для физического и личностного развития ребенка;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получить начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить потребность в двигательной активности;
- сформировать общую культуру учащихся.

Условия набора. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики и девочки не моложе 9 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний для занятиями избранным видом спорта. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности.

Формы и режим занятий.

Форма получения образования – очная.

Форма тренировочного занятия - поурочная.

Недельный часовой объем тренировочной работы 4 часа в неделю (1 час занятия 45 мин).

Независимо от формы проведения каждое тренировочное занятие состоит из 3-х частей:

- подготовительной (занимает 10-15% общего времени занятия);
- основной (занимает 70-75% всего времени занятия);
- заключительной (20% всего времени занятия).

Во время тренировочного занятия осуществляется обязательный контроль за нагрузкой и ЧСС (частотой сердечных сокращений).

Наполняемость учебной группы. Минимальное количество 10 человек, максимальное - 30 человек.

Отличительной особенностью данной программы является то, что тренировочные занятия проводятся в основном игровым методом с использованием современных педагогических и информационных технологий (просмотр и анализ видеофильмов по технике выполнения различных упражнений, лыжных ходов, спусков, подъёмов и т.д., о выдающихся спортсменах, олимпийских чемпионах, использование компьютерных технологий в ходе учебно-тренировочного процесса).

При проведении занятий используются различные **формы организации** деятельности учащихся во время занятий: игровая, фронтальная, групповая, индивидуальная.

Ожидаемые результаты:

- стабильность состава учащихся;
- овладение образовательными знаниями;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- овладение навыками передвижения на лыжах;
- формирование знаний по здоровому образу жизни.

Формы контроля освоения дополнительной общеобразовательная общеразвивающей программы «Лыжные гонки»:

- контрольные упражнения;
- участие в соревнованиях;
- медицинское обследование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам Непрерывность освоения учащимися образовательной программы в период каникул обеспечивается путем организации физкультурно-спортивного лагеря, участия в тренировочных сборах или самостоятельной работы по индивидуальным планам.

Учебный план для СОГ (с 9 лет)

| № | Содержание | СОГ (с 9 лет) | |
|------------------|---|------------------|------------|
| | | Теория | Практика |
| I | Основы знаний | 11 | |
| 1.1. | Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. | 1 | |
| 1.2. | Т/ б на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочный занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. | 3 | |
| 1.3. | Лыжный инвентарь, выбор , хранение и уход за ним. Лыжные мази, парафин. | 2 | |
| 1.4. | Основы техники способов передвижения на лыжах. | 3 | |
| 1.5. | Правила соревнований по лыжным гонкам. | 1 | |
| 1.6. | Основные средства восстановления. | 1 | |
| II | Практическая подготовка | 193 | |
| 2.1. | Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке. | 19 | 174 |
| 2.2. | Общая физическая подготовка: | 9 | 107 |
| 2.2.1 | -строевые команды и приёмы | 1 | 8 |
| 2.2.2. | -комплексы утренней зарядки | 1 | 10 |
| 2.2..3. | - кроссовая подготовка | 1 | 19 |
| 2.2.4. | -упражнения без предметов | 1 | 12 |
| 2.2.5. | -упражнения с предметами | 1 | 13 |
| 2.2.6. | -подвижные игры и эстафеты. | 2 | 30 |
| 2.2.7. | -спортивные игры | 2 | 15 |
| 2.3. | Специальная физическая подготовка | 5 | 35 |
| 2.3.1. | -упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы. | 1 | 5 |
| 2.3.2 | -комплекс упражнений на лыжах и л/роллерах | 1 | 5 |
| 2.3.3 | -циклические упражнения на развитие выносливости | 1 | 5 |
| 2.3.4. | -подготовительные упражнения для начинающего лыжника. | 1 | 5 |
| 2.3.5. | -передвижение на лыжах, л/роллерах | 1 | 15 |
| 2.4. | Техническая подготовка | 5 | 22 |
| 2.4.1. | -имитационные, прыжковые упражнения | 1 | 4 |
| 2.4.2. | -обучение передвижению скользящим и ступающим шагам | 1 | 6 |
| 2.4.3 | -обучение поворотам на месте и в движении | 1 | 4 |
| 2.4.4. | -обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке | 1 | 4 |
| 2.4.5 | - обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом | 1 | 4 |
| 2.5. | Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. | - | 10 |
| III | Углубленное медицинское обследование | - | 4 |
| ИТОГО (ч) | | 208 часов | |

Содержание программы.

1. «Основы знаний». Этот раздел является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе тренировочной деятельности в виде теоретических занятий (беседы, видеоматериалы).

На этот раздел в учебном плане отведено 11 часов.

2. «Практическая подготовка» - это вид спортивной подготовки, которая направлена на развитие двигательных качеств спортсмена, на укрепление здоровья. Она подразделяется на: **общую, специальную, техническую, контрольные упражнения, а также теоретический материал по ОФП, СФП.**

Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке проводится в виде 5-10 минутных сообщениях во время учебно-тренировочных занятий и составляет 19 часов.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является направленность на общее развитие и укрепление здоровья юного спортсмена, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов), подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и спортивных игр (футбол, пионербол, русская лапта), бега, ходьбы на лыжах.

На общую физическую подготовку в учебном плане отведено 107 часов.

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений. На специальную физическую подготовку в учебном плане отведено 35 часов.

Техническая подготовка - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом». Имитационные и прыжковые упражнения.

На техническую подготовку в учебном плане отведено 22 часа.

Контрольные упражнения служат для оценки физической подготовленности (быстроты, гибкости, силы, выносливости, координации движений). На контрольные упражнения в учебном плане отведено 10 часов. В данный раздел может входить (на усмотрение тренера-преподавателя) и участие в соревнованиях.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения программного материала по лыжным гонкам учащиеся должны:

Знать/ понимать:

- краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта
- историю Олимпийских игр;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- правила личной гигиены и значение режима тренировочных занятий и отдыха;
- оказание первой помощи при травмах;
- лыжный инвентарь, уход за ним;
- свойства лыжных мазей и парафинов;
- основы техники способов передвижения на лыжах;
- способы и средства восстановления.

Уметь:

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие быстроты, гибкости и равновесия;
- выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- играть в эстафеты и подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- передвигаться на лыжах по равнинной местности и пересеченной местности;
- преодолевать спуски и подъемы.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- безопасное поведение во время учебно-тренировочных занятий;
- правила личной гигиены, режима дня;
- оказывать первую помощь при травмах;
- подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

Контрольные упражнения
по общей физической подготовке (лыжные гонки)
на спортивно-оздоровительном этапе (с 9 лет)

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | 13-15 | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | 136-146 | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0-5,8 | 6,7-6,1 | 6,8-6,6 | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |

3. «Медицинское обследование» осуществляется специалистами ТОГБУЗ «Городская клиническая больница г. Котовск» и ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер». Медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале и конце учебного года (осень - весна). Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога). В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. На медицинское обследование в учебном плане отведено по 4 часа для всех групп данной программы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Образовательная, тренировочная, воспитательная деятельность с учащимися строится в соответствии со следующим методическим обеспечением (Приложение № 2):

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплексы утренней зарядки;
- подвижные и спортивные игры;
- материалы по основам знаний, беседы о здоровом образе жизни и нравственности

Форма занятий:

- тренировочное занятие
- игра;
- поход;
- соревнование.

Методы организации образовательной и тренировочной деятельности:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- объяснительно- иллюстративный — учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный — учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- фронтальный — одновременная работа со всеми учащимися;
- групповой — организация работы в группах от 2 до 5 человек;
- в парах;
- индивидуальный.

Приёмы:

- игра;
- упражнение;
- диалог;
- беседа;
- показ тренером-преподавателем;
- наблюдение.

Дидактический материал:

- таблицы, схемы, плакаты,

- научная и специальная литература;
- компьютерные программные средства.

Формы подведения итогов:

- опрос;
- контрольные упражнения;
- открытые занятия для родителей;
- коллективный анализ.

Материально-техническое обеспечение:

для тренеров-преподавателей:

- снегоход «Буран» - 3 единица
- трассоукладчик – 1 единица
- помещения с лыжными базами – 193,1 кв.м.
- подсобные помещения – 51 кв.м.
- спортивный зал -276,1 кв.м
- персональные компьютеры - 4 единицы
- ноутбук — 1 единица
- секундомеры.

для учащихся:

- лыжный инвентарь;
- мячи;
- обручи;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- кегли;
- эспандеры.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для тренеров-преподавателей:

- Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. пособие для студентов образ. учрежд. /И.М. Бутин Москва :Изд-во «Владос-пресс», 2003; -192 с.
- Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пособие для студентов образ. учрежд. / Ю.А. Ермолаев Москва: Изд-во СпортАкадемПресс, 2001 г., - 444 с.
- Китманов В.А. Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной капании: учебное пособие/ В.А. Китманов Тамбов: без изд-ва -2011 г., -55 с.
- Коданев Л.Н., Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста: метод. рекоменд. для учителей /Л.Н. Коданев Тамбов : без изд-ва -2003 г., -24 с.
- Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий: метод. пособие / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов- Москва Дрофа- 2006 г., -331 с.
- Копс К.К. Упражнения и игры лыжника: сборник/ К.К. Копс - Москва, изд-во Физкультура и спорт, 1969; -101 с.
- Кузьмин Н.И., Лыжный спорт: сборник статей/ сост. Н.И. Кузьмин. - Москва изд-во Физическая культура спорт, 1967 г., -198 с.
- Кузьмин Н.И., На лыжне: сборник статей / сост. Н.И. Кузьмин - Москва изд-во Физкультура и спорт -1969 г., -203 с.
- Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков: очерки, теории и методики / В.Н. Манжосов; - Москва: изд. Физкультура и спорт, -1986 ; -96 с.
- Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2017. - 247 с.
- Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2018. - 214 с.
- Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции; изд. дом ТГУ им.Г.Р.Державина,2019. - 313 с.
- Мейксона Г.Б., Оценка техники движений на уроках физической культуры, пособие для учителей/ Г.Б. Мейксон, Г.П. Богданов – Москва: Просвещение- 1975 г., -96 с.
- Раменская Т.И., Специальная подготовка лыжника: учебная книга / Т.И. Раменская.- Москва: изд. СпортАкадемПресс, 2001;-228 с.
- Раменская Т.И., Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие/ Т.И. Раменская; -Москва: , изд. Физкультура и спорт» - 1999; -264 с.
- Скачков И.Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе: книга для учителя/ И.Г. Скачков – Москва, Просвещение, М. 1991 г., -64 с.
- Скороходов Н.М. Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков: метод. рекомендации для студентов/ сост. Н.М. Скороходов. - Тамбов, 1985 г., -21 с.
- Скороходов Н.М. Эстафета поколений / сост. Н.М. Скороходов. – Тамбов ООО фирма Юлис - 2007 г., -120 с.
- Щеголев В.В. Психологические аспекты деятельности преподавателя физвоспитания: метод. рекоменд. для преподав. / сост. В.В. Щеголев.- Тамбов: изд-во ТОИПКРО-2002 г., -9 с.

Для учащихся и родителей:

- Агапова И.А. Профилактика вредных привычек / авторские сценарии внеклассных меропр. / И.А. Агапова, М.А. Давыдова - Москва: Планета,-2011 г., -255 с.
- Кербицкова Н.Л. Сценарии новогодних праздников: сборник сценариев/ Н.Л. Кербицкова Москва; изд-во Педагогическое общество России -2007 г., -80 с.
- Ли В.А. Наркотики -трагедия для родителей, беда общества / Москва: Информэлектро-2001 г., -152 с.
- Спортивные праздники круглый год: методическое пособ. / Прибышенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громак Е.С.-Москва: ИКЦ «МарТ», Ростов н/Д: изд-во Центр «МарТ»-2004 г., -288 с.
- Твой Олимпийский учебник: учеб. пособие для учрежд. образ. России.-13 изд; перераб. доп./Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанистов А.Т.; Москва Физкультура и спорт, -2004 г., -144 с.
- Тихомирова Е.М. Сценарии школьников праздников: учебно-метод. пособие/ Е.М. Тихомирова; Москва, изд-во Экзамен -2006 г., -318 с.
- Фатеева Л., Подвижные игры для школьников: сборник/ Л.П.Фатеева; Ярославль: изд-во Академия развития, -2008 г., -192 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.

- <https://sdushor-kotovsk.68edu.ru/>;
- сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>);
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/>);
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области (<https://obraz.tmbreg.ru/>);
- сайт комитета образования администрации г. Котова (<http://kotovskobraz.68edu.ru/index.html>);
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antipav.ru/>);
- сайт Министерства спорта РФ (www.minsport.gov.ru);
- сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области (<https://vk.com/ski.tambov>);
- <https://www.facebook.com/>;
- <https://vk.com/club201779161>.