

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

Рассмотрена
на Педагогическом совете
протокол от 16.05.2022 г. № 5

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам № 48
от «16» июня 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»
(физкультурно-спортивной направленности)
Уровень сложности – стартовый.**

Срок освоения программы: 1 год.

Разработчики программы:
зам. директора по УВР Домрачева Т.В.
инструктор-методист Беспалова И.Н.
Возраст учащихся:
8-17 лет
Форма обучения:
очная

гор. Котовск
2022 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» 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» утвержденными постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» 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 особенностями юных спортсменов, материально-технической оснащенностью образовательной, тренировочной деятельности, климатическими условиями. Соблюдены дидактические правила «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного материала на поэтапное его освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта. Длительная мышечная работа на свежем воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей школьного возраста, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Цель: улучшение физического и психического 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, формирование творческого подхода и самостоятельности.

Задачи:

- укрепить психическое и физическое здоровье учащихся;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- обучить основами техники лыжных ходов, развить и совершенствовать быстроту, ловкость, выносливость;
- мотивировать учащихся на дальнейшее обучение по предпрофессиональной программе.

Отличительной особенностью данной программы является сочетание игрового метода с выявлением и отбором спортсменов для дальнейшего обучения на базовом уровне. Тренировочные занятия проводятся с использованием современных педагогических и информационных технологий (просмотр и анализ видеofilьмов по технике выполнения различных упражнений, лыжных ходов, спусков, подъёмов и т.д., о выдающихся спортсменах, олимпийских чемпионах, использование компьютерных технологий в ходе тренировочного процесса).

Программа разработана с учетом **регионального компонента** в образовании Тамбовской области. В связи с этим в процессе проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы уделяется большое значение:

- формированию у учащихся системы знаний о географическом положении, природном, экологическом и экономическом потенциале Тамбовской области, важнейших культурно-исторических процессах;
- формированию у учащихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих;
- воспитанию патриотизма, обеспечению культурно-исторической преемственности поколений жителей Тамбовской области.

Планируемые результаты подготовки:

- формирование знаний истории лыжного спорта и здорового и безопасного образа жизни;
- динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;
- овладение навыками передвижения на лыжах;
- стабильность состава учащихся;
- отбор учащихся для обучения по предпрофессиональной программе.

Форма получения образования – **очная**.

Программа рассчитана на 104 часа в год. Нормативный срок её освоения 1 год (52 недели).

Режим занятий 2 часа в неделю по 45 мин.

Уровень сложности – **стартовый**.

Условия набора, принцип формирования групп. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются мальчики и девочки с 8 лет, желающие заниматься лыжными гонками, имеющие медицинский допуск для занятий лыжными гонками. Им предоставлены равные условия для поступления, обучения, развития и самореализации личности. Минимальное количество 10 человек, максимальное - 30 человек.

Обучение по данной программе осуществляется в сотрудничестве с общеобразовательными школами города, ТОГБУЗ «Городская клиническая больница г. Котовска», ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер» и д.р.

При проведении занятий используется **групповая** форма организации образовательного процесса.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годичный учебный план составляет 52 недели. Данная программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, совмещая активный отдых с тренировочной деятельностью (лагерь дневного пребывания, загородный оздоровительный лагерь) и самостоятельной работой с ведением дневника самоконтроля.

№	Предметные области	Всего	Теория	Практика
I	Основы знаний	5	5	-
1.1.	Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж. История Олимпийских игр.	2	2	-
1.2.	Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня. Оказание первой помощи при травмах.	2	2	-
1.3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.	2	1	-
II	Практическая подготовка	99	11	88
2.1.	Общая физическая подготовка:	58	6	52
2.1.1	-строевые команды и приёмы	3	1	2
2.1.2.	-комплексы утренней зарядки	3	1	2
2.1.3.	- упражнения с предметами	5	1	4
2.1.4.	-упражнения без предметов	5	1	4
2.1.5.	-бег	9	1	8
2.1.6.	-подвижные и спортивные игры	33	1	32
2.2.	Специальная физическая подготовка	21	3	18
2.2.1.	-упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, равновесия	5	1	4
2.2.2	-передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7	1	6
2.2.3	-игровые упражнения	9	1	8
2.3.	Техническая подготовка	12	2	10
2.3.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	3,5	0,5	3
2.3.2.	-обучение передвиж, скользящим и ступающим шагам	2,5	0,5	2
2.3.3	-обучение поворотам на месте	1,25	0,25	1
2.3.4.	-обучение спускам в основной стойке	1,25	0,25	1
2.3.5	- обучение подъёмам ступающим и скользящим шагом	2,25	0,25	2
2.3.6	- обучение торможению палками и падением	1,25	0,25	1
2.4.	Контрольные упражнения (<i>нормативы</i>)	4	-	4
2.5.	Медицинское обследование	4	-	4
ИТОГО (ч)		104	16	88

Содержание.

Раздел 1. Основы знаний (5 часов):

Теория - 5 часов.

1.1. Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж. История Олимпийских игр. **(2 часа);**

1.2. Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня. Оказание первой помощи при травмах. **(2 часа);**

1.3 Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. **(1 час);**

Теория в ходе учебно-тренировочных занятий — 11 часов.

Раздел 2. Практическая подготовка (88 часов).

2.1.Общая физическая подготовка (ОФП) (52 часа).

2.1.1.Строевые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!», «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. **(Теория — 1 час; практика — 2 часа).**

2.1.2. Комплексы утренней зарядки. **(Теория — 1 час; практика — 2 часа).**

2.1.3. Упражнения с предметами: комплекс упражнений с резиновым эспандером, обручем; гимнастическими палками; мешочком (кубиком); скакалкой. **(Теория — 1 час; практика — 4 часа).**

2.1.4. Упражнения без предметов: основные положения рук; движение руками в различных плоскостях; основные движения туловищем; ОРУ в движении по кругу; комплекс упражнений на формирование осанки. **(Теория — 1 час; практика — 4 часа).**

2.1.5. Бег: обычный медленный бег; бег с изменением направления (змейкой, по кругу, спиной вперед); бег с высоким подниманием бедра; челночный бег 3 x 10 м; бег в сочетании с ходьбой; шестиминутный бег; бег 30 м с высокого старта. **(Теория — 1 час; практика — 8 часов).**

2.1.6. Подвижные и спортивные игры. «У медведя во бору», «Птицелов», «Почта», «Пчелки и ласточки», «Палочка-выручалочка», «Штандр», «Ловишки в кругу», «Лапта», «Гуси» и др., а также футбол, пионербол. **(Теория — 1 час; практика — 32 часа).**

2.2 Специальная физическая подготовка (18 часов)

2.2.1. Упражнения для развития быстроты, гибкости, равновесия: комплекс упражнений для развития быстроты способствуют развитию скоростно - силовой подготовки лыжника; комплекс упражнения для развития гибкости направлен на развитие эластичности мышечно - связочного аппарата на умение чередовать напряжение с расслаблением, комплекс упражнений на развитие равновесия направлены на совершенствование органа равновесия - вестибулярного аппарата

(Теория — 1 час; практика — 4 часа).

2.2.2. Передвижение на лыжах: передвижение ступающим и скользящим шагом.

(Теория — 1 час; практика — 6 часов).

2.2.3. Игровые упражнения направлены на внимательность при выполнении упражнений, на совершенствование двигательной активности ребёнка: «Воздушный шарик», «Заводная кукла», «Мяч», «Неваляшка», «Погремушки», «Матрёшки», «Петрушка», «Велосипед» и др. **(Теория — 1 час; практика — 8 часов).**

2.3. Техническая подготовка (10 часов).

2.3.1. Имитационные, прыжковые упражнения: на одной и обеих ногах; на месте ; с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; со скакалкой; через качающуюся скакалку; многоскоки с ноги на ногу; в длину и высоту с места.

(Теория — 0,5 часа; практика — 3 часа).

2.3.2. Обучение передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом. Освоение ступающего шага происходит через выполнение подводящих упражнений (с опорой на палки и без): перенос веса тела с лыжи на лыжу, поочерёдное поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание вправо и влево, поднимание лыж и переступание их носками в сторону и обратно и т.д. Обучение скользящему шагу происходит через комплексы специальных упражнений с необходимым освоением основных элементов: отталкивание(туловище, бедро, голень — прямая линия; подседание; одноопорное скольжение, пережат). **(Теория — 0,5 часа; практика — 2 часа).**

2.3.3 Обучение поворотам на месте . Применяются три группы поворотов: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, тоже через лыжу вперед или назад; поворот прыжком - с опорой и без опоры на палки. **(Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).**

2.3.4 Обучение спускам в основной стойке. При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую

устойчивость при спуске. (Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

2.3.5 Обучение подъёмам ступающим, скользящим шагом надо выполнять на не разбитой лыжне с хорошей опорой для палок. (Теория — 0,25 часа; практика — 2 часа).

2.3.6 Обучение торможению палками, падением. Уверенное владение всеми способами торможения позволяет осмысленно регулировать скорость спуска и своевременно останавливаться в нужное время и в желаемом месте. (Теория — 0,25 часа; практика — 1 часа).

2.4. Контрольные упражнения (нормативы) (4 часа).

Требования к уровню физической подготовленности учащихся заключаются в выполнении контрольных упражнений (нормативов) по общей физической подготовке, которые сдаются учащимися по завершении освоения программы.

Виды контрольных упражнений (нормативов):

- бег 30 м,
- прыжок в длину с места,
- метание теннисного мяча с места;

В ходе освоения данной программы выявляются спортивно одаренные дети, которые при успешной сдаче контрольных нормативов зачисляются, при желании, на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе «Лыжные гонки» на базовый уровень.

2.5. Медицинское обследование (4 часа) осуществляется специалистами ТОГБУЗ «Городская клиническая больница г. Котовск» и ТОГБУЗ «Врачебно-физкультурный диспансер». Медицинское обследование юные спортсмены проходят 1-2 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.

Нормативы по общей и специальной физической подготовке для приема на базовый уровень 1-го г.об.

№	Физическое качество		Мальчики	Девочки
1	Быстрота	Бег 30 м	не более 6,8 с	не более 7,0 с
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 120 см	не менее 110 см
		Метание теннисного мяча с места	не менее 14 м	не менее 10 м

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- снегоход «Буран» - 3 единицы;
- 4 лыжные трассы протяженностью 2,3,5 и 10 км;
- лыжероллерная трасса протяженностью 1700 м;
- помещения с лыжными базами – 193,1 кв.м.;
- подсобные помещения – 51 кв.м.;
- спортивный зал -276,1 кв.м.;
- персональные компьютеры - 5 единиц;
- ноутбук — 1 единица;
- МФУ – 2 шт.;
- секундомеры – 1 шт.
- лыжный инвентарь – 15 комплектов;
- лыжероллеры – 15 шт.;
- мяч баскетбольный – 1 шт.;
- мяч футбольный – 1 шт.;
- обручи – 10 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- кегли – 6 шт.;
- эспандеры – 15 шт.

Дидактический материал:

- таблицы, схемы, плакаты,
- научная и специальная литература;
- компьютерные программные средства.

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 СпортАкадмПресс, 2001 г., - 444 с.
- Китманов В.А. Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной кампании: 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.centr-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>;
- <https://media.prosv.ru/>;
- <https://vk.com/pocketschool>;
- <https://resh.edu.ru/>;
- <https://uchi.ru/profile/students>;
- <https://bvbinfo.ru/for-teachers>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 202__ - 202__ УЧЕБНЫЙ ГОД (примерный)

Тренер-преподаватель _____ группа _____

№	Содержание мероприятия	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
I. Основы знаний														
1.1	Вводное занятие. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение лыж. История Олимпийских игр.	2	1					1						
1.2	Техника безопасности на занятиях. Личная гигиена, режим дня. Оказание первой помощи при травмах.	2	0,5			1								0,5
1.3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним.	1			1									
1.4	Теоретический материал по ОФП, СФП и технической подготовке.	11	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5
	ИТОГО ЧАСОВ:	16												
II. Практическая подготовка														
2.1.	Общая физическая подготовка	52	5	4	4	4	5	3	5	4	5	5	4	4
2.2.	Специальная физическая подготовка	18	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2
2.3.	Техническая подготовка	10	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1
2.4.	Контрольные упражнения.	4			1	1			1					1
	III. Медицинское обследование.	4		2						2				
	ИТОГО ЧАСОВ:	88												
	ВСЕГО ЧАСОВ:	104	9	8	9	9	8	8	10	8	9	9	8	9

Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

