

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
Олимпийского резерва»

Рассмотрена  
на Педагогическом совете  
протокол от 29.08.2016 г. № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

на 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД

**Срок реализации:**  
10 лет

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

гор. Котовск  
2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа 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 общеобразовательным программам», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008; «Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», утвержденными приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125; «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физкультуры и спорта и срокам обучения по этим программам», утвержденными приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 г. № 730, письма Министерства спорта Российской Федерации от 30 июля 2013 г. № ЮН 04-10/4409.

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.

**Цель дополнительной общеобразовательной программы:** обеспечение права ребенка на получение качественного дополнительного образования; разностороннее развитие личности учащихся спортивной школы; реализация тренировочной и образовательной деятельности в ходе многолетней спортивной подготовки учащихся для включения их в состав

сборной команды области и страны.

Основными **задачами** реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей и подростков, проявивших выдающиеся способности в спорте;

Таким образом, дополнительная общеобразовательная программа создает такую модель обучения, которая позволит решить вопросы массового развития детского спорта и вопросы работы с одаренными детьми, а также воспитанию целенаправленного человека с высоким самосознанием, морально-волевыми качествами.

Программа **направлена** на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития личности детей и подростков;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — лыжные гонки;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Актуальность программы** - формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям лыжными гонками, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, всестороннее и гармоничное развитие

физических качеств, укрепление и сохранение здоровья юных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» предназначена для подготовки лыжников-гонщиков в спортивно-оздоровительных группах (с 7-8 лет и с 9 лет), группах начальной подготовки 1-2 год обучения (ГНП), тренировочных группах 1-5 год обучения (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ).

Специфика занятий лыжными гонками выстроена в соответствии с возрастно - половыми особенностями учащихся, кадрового обеспечения, материально-технической оснащённостью образовательной и тренировочной деятельности, климатическими условиями. Соблюдены дидактические правила «от простого к сложному»; ориентирована на выбор и планирование учебного материала на поэтапное его освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группы начальной подготовки принимаются дети, прошедшие индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения предпрофессиональной программы.

Тренировочный этап (1–5 г.об.) формируется из учащихся не имеющих медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками, прошедших необходимую подготовку (не менее одного года) на этапе начальной подготовки. Этап совершенствования спортивного мастерства (весь период) формируется из спортсменов, успешно прошедших подготовку в тренировочных группах и выполнивших норматив Кандидата в мастера спорта, и/или норматив спортивного звания «Мастер спорта России». Возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильно высокие.

На следующий этап и год обучения переводятся учащиеся, прошедшие промежуточную аттестацию в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, имеющие положительную динамику спортивных показателей.

## Возрастные особенности зачисления и наполняемость в группах

### МБУДО «СДЮСШОР»

| Этап подготовки                          | Год обучения                 | Минимальный возраст для зачисления | Наполняемость в группе |
|--|------------------------------|------------------------------------|------------------------|
| Спортивно-оздоровительный (с 7 лет)      | 2 года                       | 7-8 лет                            | 10-30                  |
| Спортивно-оздоровительный (с 9 лет)      | весь период                  | с 9 лет                            | 10-30                  |
| Начальной подготовки                     | до 1 года<br>свыше 1 года    | 9-11 лет                           | 15-25<br>10-20         |
| Тренировочный этап                       | 1                            | 11-13 лет                          | 6-14                   |
|  | 2<br>(начальная специал-ция) |                                    | 6-14                   |
|  | 3                            | 13-18 лет                          | 4-14                   |
|  | 4                            |                                    | 3-12                   |
| 5<br>(углубленная специал-ция)           | 2-12                         |                                    |                        |
| Совершенствования спортивного мастерства | весь период                  | при выполнении норматива КМС       | 1-8                    |

Нормативный срок освоения программы – 10 лет.

Образовательный процесс реализуется на основе:

- Дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» (для СОГ с 7-8 лет, срок обучения- 2 года; для СОГ с 9 лет, срок обучения – весь период ).
- Дополнительной предпрофессиональной программы «Лыжные гонки» (для ГНП, ТГ и ГССМ, срок обучения – 8 лет);

Общий годовой объем учебных часов:

СОГ (с 7-8 лет) - 104 часа

СОГ (с 9 лет) — 208 часов

ГНП 1 года обучения - 312 часа

ГНП 2 года обучения - 416 часов

ТГ 1 и 2 годов обучения - 624 часов

ТГ 3 года обучения - 936 часов

ТГ 4 года обучения - 936 часов

ТГ 5 года обучения - 936 часов

ГССМ весь период обучения - 1248 часов

## **Формы промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения - апрель-май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. Учащиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (год) подготовки нормативы, утвержденные приказом директора.

Освоение дополнительной общеобразовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства. При проведении итоговой аттестации учащихся учитываются результаты освоения программы.

В СДЮСШОР устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры — беседа (зачет/не зачет).

- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).

- Избранный вид спорта – спортивная квалификация учащегося. Спортивная квалификация учащегося определяется в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации по виду спорта.

**Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы – это**

- положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся:
- в группах спортивно-оздоровительного этапа: стабильность состава учащихся; овладение образовательными знаниями; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.
- в группах начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками, формирование широкого круга

двигательных умений и навыков, освоение основ техники в лыжных гонках, всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья учащихся, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий лыжными гонками.

- в тренировочных группах – повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по лыжным гонкам, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов,

- в группах совершенствования спортивного мастерства – повышение функциональных возможностей организма спортсмена, совершенствование общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях, поддержка высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

## **Учебный план.**

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва» составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008; федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730; «Особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», утвержденными приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125; Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение учебных часов по годам, этапам обучения и предметным областям,

формы промежуточной аттестации учащихся.

Учебный план рассчитан на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и (или) по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### МБУДО «СДЮСШОР» на 2016-2017 учебный год.

| № п/п | Этапы подготовки                                | Кол-во групп | Кол-во учащихся во всех группах | Объем тренировочной нагрузки в неделю на одну группу учащихся в академических часах | Объем тренировочной нагрузки в год на одну группу учащихся в академических часах | Объем тренировочной нагрузки в год по количеству групп учащихся | Промежуточная аттестация                 |
|-------|---|--------------|---------------------------------|---|--|---|--|
| 1.    | <b>Спортивно – оздоровительный</b>              | <b>6</b>     | <b>102</b>                      |   |  | <b>728</b>  | Сдача контрольных упражнений             |
|       | СОГ для детей с 7-8 лет                         | 5            | 87                              | 2 (по 40 мин)   | 104  | 520   |  |
|       | СОГ для детей с 9 лет                           | 1            | 15                              | 4   | 208  | 208   |  |
| 2.    | <b>Начальная подготовка:</b>                    | <b>11</b>    | <b>169</b>                      |   |  | <b>3848</b>   | Сдача переводных нормативов по ОФП и СФП |
|       | 1 год обучения                                  | 7            | 111                             | 6   | 312  | 2184  |  |
|       | 2 год обучения                                  | 4            | 58                              | 8   | 416  | 1664  |  |
| 3.    | <b>Тренировочный</b>                            | <b>21</b>    | <b>147</b>                      |   |  | <b>17160</b>  | Сдача переводных нормативов по ОФП и СФП |
|       | 1 год обучения                                  | 3            | 30                              | 12  | 624  | 1872  |  |
|       | 2 год обучения                                  | 5            | 46                              | 12  | 624  | 3120  |  |
|       | 3 год обучения                                  | 6            | 36                              | 18  | 936  | 5616  |  |
|       | 4 год обучения                                  | 1            | 7                               | 18  | 936  | 936   |  |
|       | 5 год обучения                                  | 6            | 28                              | 18  | 936  | 5616  |  |
| 4.    | <b>Совершенствование спортивного мастерства</b> | <b>1</b>     | <b>1</b>                        | 24  | 1248   | 1248  |  |
|       | <b>Итого:</b>                                   | <b>39</b>    | <b>423</b>                      |   |  | <b>22984</b>  |  |

### Кадровое обеспечение.

Руководящий и тренерско-преподавательский состав в МБУДО "СДЮСШОР" имеет высокий образовательный и квалификационный уровень.

### Административные работники.

| Наименование должности | Всего (штатных) | Образование |                       |                           | Соответствие занимаемой должности |
|------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------------------|
|                        |                 | Высшее      | В т.ч. педагогическое | В том числе физкультурное |                                   |
| Директор               | 1               | 1           | -                     | -                         | 1                                 |
| Заместитель директора  | 2               | 2           | 1                     | -                         | 2                                 |
| Инструктор-методист    | 1               | 1           | 1                     | -                         | 1                                 |



### Тренерско-преподавательский состав

| Всего | В т.ч. штатных | Из них имеют                 |         |                           |         |                            |        |        |
|-------|----------------|------------------------------|---------|---------------------------|---------|----------------------------|--------|--------|
|       |                | Профессиональное образование |         |                           |         | Квалификационную категорию |        |        |
|       |                | высшее                       | среднее | В том числе физкультурное |         | высшую                     | первую | вторую |
|       |                |                              |         | высшее                    | среднее |                            |        |        |
| 10    | 10             | 9                            | 1       | 8                         | 1       | 1                          | 9      | -      |

В СДЮСШОР работают 10 тренеров-преподавателей. Из них:

«Отличник народного просвещения» - 1 чел.

«Почетный работник общего образования РФ» - 1 чел.

90% тренерско-преподавательского состава имеют высшее профессиональное образование, 100% имеют квалификационную категорию.

### Методическое обеспечение образовательной деятельности.

Имеется в наличии библиотека учебно-методической литературы в количестве 337 шт., используемой тренерами-преподавателями для самоподготовки и подготовки к тренировочным занятиям. Для упорядочения работы библиотека состоит из следующих разделов:

| Разделы  | Количество шт. |
|--|----------------|
| <b>Учебно-воспитательная работа</b>                | 16             |
| <b>Планирование и контроль</b>                     | 13             |
| <b>Научно-методическая литература</b>              | 20             |
| <b>Нормативы и правила спортивных соревнований</b> | 3              |
| <b>Управление и кадры</b>                          | 17             |
| <b>Периодические издания</b>                       | 255            |
| <b>Мониторинг</b>                                  | 4              |
| <b>Досуговая деятельность</b>                      | 9              |

В МБУДО «СДЮСШОР» используются 5 ПК. Доступ к сети Интернет имеют 4 компьютера.

### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

|          | Наименование оборудования и инвентаря | кол-во   | ед.изм.  |
|----------|---------------------------------------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b>                              | <b>3</b> | <b>4</b> |
| 1        | Автобус ПАЗ-32053                     | 1        | шт       |
| 2        | Снегоход Буран                        | 1        | шт       |
| 3        | Компьютер                             | 4        | шт       |

|                                       |   |     |      |
|---------------------------------------|---|-----|------|
| 4                                     | МФУ Canon I- STNSYS MF 4018 (лазерный, А4, USB. копир. /принтер/сканер) | 1   | шт   |
| 5                                     | Ноутбук ASUS  | 1   | шт   |
| 6                                     | Принтер HP 1018   | 1   | шт   |
| 7                                     | DVD-плеер Томсон  | 1   | шт   |
| 8                                     | DVD-плеер ВВК   | 1   | шт   |
| 9                                     | Аудио-стерео колонки S3-2   | 2   | шт   |
| 10                                    | Микрофон Mic-130-2  | 2   | шт   |
| 11                                    | Микшерный пульт Тарсо MIX 260 FX  | 1   | шт   |
| 12                                    | Усилитель VX 500  | 1   | шт   |
| 13                                    | Видеорегиcтpатор цифровой с блоком питания и жестким диском             | 1   | шт   |
| 14                                    | Камера для видеонаблюдения  | 1   | шт   |
| 15                                    | Телевизор "Томсон"  | 1   | шт   |
| 16                                    | Обогреватель "Камерон"  | 1   | шт   |
| 17                                    | Огнетушитель  | 12  | шт   |
| <b><u>Спортивный инвентарь</u></b>    |   |     |      |
| 18                                    | Ботинки лыжные  | 189 | пар  |
| 19                                    | Лыжи всего:   | 194 | пары |
|                                       | из них - лыжи Fischer   | 48  | пар  |
|                                       | лыжи SALOMON  | 9   | пар  |
|                                       | лыжи Skitrab  | 24  | пары |
|                                       | лыжи STC и др.  | 113 | пары |
| 20                                    | Лыжероллеры   | 68  | пар  |
| 21                                    | Лыжные палки  | 140 | пар  |
| 22                                    | Майка-номер   | 160 | шт   |
| 23                                    | Станок-профиль из алюминия  | 1   | шт   |
| 24                                    | Станок для лыж  | 2   | шт   |
| 25                                    | Тренажер лыжника  | 2   | шт   |
| 26                                    | Велотренажер HB 80601   | 1   | шт   |
| 27                                    | Силовой тренажер  | 3   | шт   |
| 28                                    | Секундомер  | 5   | шт   |
| 29                                    | Мяч баскетбольный   | 3   | шт   |
| 30                                    | Мяч волейбольный  | 3   | шт   |
| 31                                    | Мяч футбольный  | 5   | шт   |
| 32                                    | Мячи резиновые  | 2   | шт   |
| 33                                    | Мячи теннисные  | 2   | шт   |
| 34                                    | Обручи  | 2   | шт   |
| 35                                    | Скакалки  | 7   | шт   |
| 36                                    | Эспандер  | 6   | шт   |
| <b><u>Хозяйственный инвентарь</u></b> |   |     |      |
| 37                                    | Бензопила б/у   | 1   | шт   |
| 38                                    | Триммер бензиновый б/у  | 1   | шт   |
| 39                                    | Секатор   | 1   | шт   |
| 40                                    | Сучкорез  | 3   | шт   |

|                               |                                   |     |          |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----|----------|
| 41                            | Лопаты                            | 5   | шт       |
| 42                            | Станок фуговочный                 | 1   | шт       |
| 43                            | Станок сверлильный                | 1   | шт       |
| 44                            | Электрическое точило              | 1   | шт       |
| <b><u>Школьная мебель</u></b> |                                   |     |          |
| 45                            | Набор мебели "Салют У-14Д4"       | 1   | комплект |
| 46                            | Сервант                           | 1   | шт       |
| 47                            | Стол 1 тумбовый                   | 6   | шт       |
| 48                            | Стол 2х тумбовый                  | 2   | шт       |
| 49                            | Стол б/у                          | 7   | шт       |
| 50                            | Стол журнальный                   | 3   | шт       |
| 51                            | Стол письменный СП-04 П орех      | 1   | шт       |
| 52                            | Стол с ящиками ореховый           | 2   | шт       |
| 53                            | Стол дачные                       | 1   | шт       |
| 54                            | Стул "Стандарт"                   | 18  | шт       |
| 55                            | Стул взрослый б/у                 | 11  | шт       |
| 56                            | Стул детский                      | 117 | шт       |
| 57                            | Тумба                             | 2   | шт       |
| 58                            | Шкаф большой                      | 2   | шт       |
| 59                            | Шкаф детский                      | 3   | шт       |
| 60                            | Шкаф для учебно-наглядных пособий | 10  | шт       |
| 61                            | Шкаф металлический                | 2   | шт       |

Для проведения тренировочного процесса в школе, ежегодно готовятся 3 лыжные трассы протяженностью -2, 3 и 5 км. Для обследования лыжных трасс на соответствие их техническим условиям создана комиссия.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

### **на 2016-2017 учебный год.**

**Продолжительность учебно-тренировочного года.**

**1. Продолжительность учебно-тренировочного года.**

С **01.09.2016 г. по 31.08. 2017 г.**, что составляет 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся в условиях МБУДО «СДЮСШОР», 6 недель- в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, участия учащихся в тренировочных сборах и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

**2. Режим работы МБУДО «СДЮСШОР».**

Начало работы с 8.00 часов до 20.00 часов.

Администрация учреждения работает по 5-ти дневной недели с 8.00 часов до 17.00 часов.

Тренерско-преподавательский состав школы работает по 6-ти дневной недели.

Тренировочные занятия проводятся во второй половине дня по расписанию, окончание не позднее 20.00 часов.

**3. Продолжительность учебно-тренировочных занятий не превышает:**

- на этапе спортивно-оздоровительном-2 часов;
- на этапе начальной подготовки -2 часов;
- на тренировочном этапе- 3 часов;
- на этапе спортивного совершенствования мастерства- 4 часов.

1 час занятий равен 45 минутам.

1 час занятий для детей с 7-8 лет обучения равен 40 минутам.

**4. Перерыв между учебно-тренировочными занятиями – 5-10 минут.**

При наличии теоретических занятий в расписании спортивно-оздоровительных групп каждые 45 минут предусматривается 10-минутный перерыв в соответствии с п. 8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14.

**5. Организация, проведение и участие в соревнованиях общешкольных, городских, областных и Всероссийских в соответствии с календарем соревнований на 2017 год.**