

**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 № 108
от «26» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
(Этап - спортивно-оздоровительной).
Уровень сложности – стартовый.**

Срок реализации 1 год

гор. Котовск
2022 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и 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.

Формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Цель программы - формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» образовательный и тренировочный процессы направлены на достижение данной цели через формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- укрепление психического и физического здоровья;
- гармоничное развитие организма и личности ребенка;
- формирование интереса к занятиям лыжными гонками;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;

- взаимодействие тренера- преподавателя с семьей ребенка.

В основе данной программы лежит игровой метод проведения учебно-тренировочных занятий, что и является **ее отличительной особенностью**.

Рабочая 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;

- формирование 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.

Рабочая программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с п. 4, 5 ст.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» (утвержденной приказом директора МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» от 16.06.2022 г. № 48); 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 и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа рассчитана на **104 часа**.

Ключевые компетенции учащихся формируются через различные **формы организации образовательной деятельности** в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия, физкультурно- оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями. Тренировочные занятия (далее ТЗ) - это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания образовательной программы, которые подразделяются на три типа: ТЗ с

образовательно-познавательной направленностью, ТЗ с образовательно-обучающей направленностью и ТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

Тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий. ТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях обучающиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, лыжных ходов, описание техники их выполнения).

ТЗ с образовательно-тренировочной направленностью в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности, они планируются:

- во-первых, с учётом возрастных особенностей, соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- во-вторых, с ориентацией на достижение конкретного результата.

В целом все формы учебно-тренировочных занятий носят образовательную направленность с активным включением учащихся в самостоятельную деятельность.

Результаты освоения данной рабочей программы осуществляется в виде контроля - тематического, т.е. глубокого изучения какого-либо конкретного вопроса в практике работы коллектива, группы, одного тренера-преподавателя и фронтального – это всестороннее изучение коллектива, группы, или одного тренера-преподавателя. Контрольная деятельность может быть реализована в персональной или обобщающей форме.

Планируемый уровень подготовки:

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

Учебный план для СОГ

№	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	4	-	4
2.5.	Медицинское обследование	4	-	4
ИТОГО (ч)		104	16	88

Содержание рабочей программы

Раздел 1. Основы знаний (5 часов): (Приложение 2)

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).

(Приложение 3)

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)

(Приложение 4)

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). *(Приложение 5)*

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 (4 часа) (Приложение 6)

Виды контрольных упражнений:

- подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперед, не сгибая ног в коленях (стоя),
- бег 30 м с высокого старта.

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.

Требования к уровню физической подготовленности учащихся заключается в выполнении контрольных упражнений по общей физической подготовке.

**Контрольные упражнения
по общей физической подготовке
на спортивно-оздоровительном этапе 1-го года обучения**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
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	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0

**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

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.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>.