Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования города Апатиты
Спортивная школа «Олимп»
(МАУДО СШ «Олимп»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
МАУДО СШ «Олимп»

«01» сентября 2023 года
протокол №____1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО СШ «Олимп»

_____/ И.А.Кондратьев/
от «01» сентября 2023 года
Пр. № 41/0-3 от 01.09.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

срок реализации 1 год
Возраст обучающихся: от 6 лет

Составители программы:
Инструктор-методист
Циюс Александра Эдуардовна;

Тренеры-преподаватели:
Цесарская Екатерина Николаевна,
Кондрашкина Яна Андреевна

г. Апатиты,
2023

Содержание программы

1.	Пояснительная записка…….…….....	3
1.1.	Нормативные основы разработки …….….	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность Программы.....……....	3
1.3.	Цель и задачи Программы……	4
1.4.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы……..	4
1.5.	Условия комплектования групп……...……..	5
1.6.	Ценностные ориентиры ….……...…….....	5
1.7.	Планируемые результаты ...…….	5
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы …..….	7
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса ……...…….....	7
2.2.	Содержание программы ……..……..…….....	9
2.2.1.	Особенности годичного цикла подготовки…….....	10
2.2.2.	План – график распределения учебных часов……...……	11
2.2.3.	Формы аттестации обучающихся …….……..…….....	12
2.3.	Программный материал ..……	12
2.3.1.	Теоретическая подготовка. ...……..……..……	12
2.3.2.	Общая физическая подготовка ….……...…….....	13
2.3.3.	Специальная физическая подготовка …….....	15
2.3.4.	Техническая подготовка ……..……	15
2.3.5.	Тактическая подготовка ……...…...……	16
2.3.6.	Контрольные упражнения и соревнования…….....	16
2.4.	Психологическая подготовка……...	16
2.5.	Воспитательная работа…….....	17
2.6.	Система контроля и зачетные требования. Система оценки…….....	18
2.6.1.	Педагогический и врачебный контроль……..	18
2.6.2.	Контрольно-тестовые требования……..…….……	18
2.7.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ «Олимп»..	19
2.8.	Кадровое обеспечение программы……..……	19
3.	Информационно-методические условия реализации Программы……. ….	20
3.1.	Интернет-ресурсы……..……....	20
3.2.	Список литературы……...…….....	20

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные основы разработки

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам МАУДО СШ «Олимп» (далее Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Апатиты «Спортивная школа «Олимп» - (далее Учреждение);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Примерная программа по лыжным гонкам для ДЮСШ, СДЮШОР под ред. д-ра пед. наук П.В. Квашук М.: Советский спорт,2005.-72с.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность Программы

Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Лыжные гонки входят в программу олимпийских игр и программу физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений.

Актуальность. В Мурманской области, как и в большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Значение лыжного спорта определяется его воздействием на здоровье занимающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немало важным является оздоровительное воздействие лыжного спорта, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние

на нервную систему, снижают умственное и общее утомление.

Педагогическая целесообразность Программы. Существенно образовательное значение лыжного спорта. Программа направлена на формирование физических качеств обучающихся, пробуждение их интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, решая тем самым проблему занятости их свободного времени. Программа по лыжным гонкам для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. В процессе занятий обучающийся приобретает новые знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, гигиеной и т. д. В тренировках и соревнованиях развиваются физические качества - выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений; воспитываются смелость, настойчивость и другие психологические качества.

Лыжный спорт относится к циклическим видам спорта и поэтому основной акцент в нем делается на развитие выносливости. Это физическое качество считается основным (наряду с силой) качеством лыжников. Все остальные качества - быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация - следует отнести к дополнительным, но тесно связанным с основными.

Вместе с другими видами лыжный спорт является важным средством всесторонней физической подготовки и развития гармоничной личности.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для тренеров-преподавателей МАУДО СШ «Олимп» и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель: формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий лыжными гонками.

Задачи программы:

– проводить физическое воспитание обучающихся;

– обеспечивать физическое развитие личности;

– формировать двигательные умения и навыки, обеспечивать освоение доступных форм техники упражнений;

– вовлекать обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом;

– выявлять одаренных обучающихся, обеспечивать получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

1.4. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы

Срок реализации Программы: 1 год.

Годовой **объем Программы** определяется из расчета 42 учебных недель с сентября

по июнь включительно и составляет 252 часа: из них 39 недель непосредственно в условиях Спортивной школы и 3 недели самостоятельно по индивидуальным планам тренера-преподавателя.

Занятия по лыжным гонкам, не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим тренировочной работы является максимальным. Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей, обучающихся по программе, рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно- оздоровительном этапе – 2 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 45 минутам. **Режим работы** – три раза в неделю по два часа.

Форма обучения – очная.

1.5. Условия комплектования учебных групп

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься лыжными гонками.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 6 лет (школьники), не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача с допуском к занятиям лыжными гонками). Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Минимальный возраст зачисления на программу 6 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Учебный режим

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы нед./год)	Режим занятий (кол-во дней в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6 лет	15-25	6/252	3	Прирост показателей ОФП и СФП

1.6. Ценностные ориентиры

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе групп ценностных направлений в аспекте реализации программы физкультурно-спортивной направленности:

- группа ценностей физической направленности;
- группа ценностей социально-психологической направленности;
- группа ценностей психической направленности;
- группа ценностей социокультурной направленности.

1.7. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

– история развития лыжных гонок;

– место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

– основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

– основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила лыжных гонок, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

– необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

– гигиенические знания, умения и навыки;

– режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

– требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками.

в области общей и специальной физической подготовки:

– освоение комплексов физических упражнений;

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к лыжным гонкам;

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

– названия и термины элементов техники лыжных ходов;

– овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;

– приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальных навыков:

– владеть техникой передвижения на лыжах;

– правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;

– составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий;

– совершенствование приемов решения тактических задач во время гонки на различные дистанции;

– выполнять спуски и подъемы;

– сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;

в области спортивного и специального оборудования:

– знания устройства спортивного оборудования и инвентаря по лыжным гонкам;

– правила ухода за лыжами и их хранение.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течение учебного года по учебному плану.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

– планирование учебно-тренировочного процесса;

– текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;

– обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая.

Основными формами занятий являются:

– групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;

– тренинг;

– индивидуальные тренировочные занятия: занятия по индивидуальным планам;

– самостоятельные тренировочные занятия: выполнение домашних заданий;

– контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;

– участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

– проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Используются методы:

– словесный: объяснение, беседа, рассказ;

– наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

– практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Приемы реализации Программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение,

помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

Концентрация – прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «лыжные гонки». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
I Подготовительная II Основная III Заключительная	Разминка: 1. Общая 2. Специальная Направленность: тематическая или комплексная. Упражнения восстанавливающего характера	Для всех частейзанятия: – время; – количеств оповторений; – количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации. Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

I. Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новыхдвижений.

2.2. Содержание программы

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения, с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта лыжные гонки, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики лыжных гонок – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Объемы таких разделов, как освоение элементов других видов спорта, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий:

Виды подготовки	**Часы**
Теоретическая	30
Общая физическая	100
Специальная физическая	70
Техническая	19
Тактическая	19
Соревновательная	8
Контрольные испытания	6
Восстановительные мероприятия	
Воспитательная работа	
Психологическая подготовка	
ВСЕГО часов соревновательной и учебно-тренировочной нагрузки за 42 недели	252

2.2.1. Особенности годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на гармоничное развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и технико-тактическая подготовка. Особое внимание уделяется теоретическим занятиям.

Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных лыжников и формирование у них интереса к занятиям лыжными гонками, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки.

2.2.2. План – график распределения учебных часов

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Теоретическая подготовка	30	3	4	4	2	4	4	3	3	3	
Общая физическая подготовка (далее – ОФП)	100	10	11	11	10	11	6	7	9	11	14
Специальная физическая подготовка (далее – СФП)	70	6	6	7	6	7	8	8	8	6	8
Техническая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
Тактическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
Соревновательная подготовка	8		2		2			2			2
Контрольные испытания	6	2			2					2	
Восстановительные мероприятия											
Воспитательная работа											
Психологическая подготовка											
Всего	252	26	26	26	26	26	22	24	26	26	24

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп

2.2.3. Формы аттестация обучающихся

При зачислении обучающихся входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период подготовки, обучающиеся два раза в год, проходят диагностику уровня физической и технико-тактической (далее – ТТП) подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях различного уровня.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает справку об освоении программы дополнительного образования.

2.3. Программный материал

2.3.1. Теоретическая подготовка

Вводное занятие.

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время УТЗ и соревнований.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила вида спорта лыжные гонки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Основы здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на

мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Основы оказания первой медицинской помощи.

Вредные привычки и их профилактика.

Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника – спортсмена.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Тема	часы
1.	Вводное занятие.	2
2.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	2
3.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
4.	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта	3
5.	Основы здорового образа жизни	4
6.	Вредные привычки и их профилактика.	4
7.	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	5
8.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	8
9.	Итого	**30**

2.3.2. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

1. *Строевые упражнения* применяются в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения обучающихся во

время разминки и в подготовительной части урока.

2. *Общеразвивающие упражнения*. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2.1 Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибания с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

3. *Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи*: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

4. *Упражнения для развития быстроты*: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды – бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

5. *Упражнения для развития выносливости*: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

6. *Упражнения для развития ловкости*: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

7. *Упражнения на гибкость*: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения

кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

8. *Упражнения на расслабление*: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

2.3.3. Специальная физическая подготовка

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба в среднем и быстром темпе, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3.4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами;

Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.

Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Обучение основных элементов конькового хода.

2.3.5. Тактическая подготовка

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований.

Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

2.3.6 Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 2-3 соревнованиях по ОФП и в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам по своей возрастной группе на дистанциях 1-2 км.

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру-преподавателю необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие

спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у обучающихся дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей вспортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на учебно-тренировочное занятие, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Ведущее место в формировании нравственногосознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать обучающегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя или команды. Любое поощрение должносоответствовать действительным заслугам занимающихся.

Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе с занимающимися должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической

подготовленности спортсмена и его личностные качества.

2.6. Система контроля и зачетные требования.

2.6.1. Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

– комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;

– организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе спортивно - оздоровительной подготовки осуществляется врачом-педиатром детской поликлиники.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

2.6.2. Контрольно-тестовые требования

Система оценки уровня технической и общей физической подготовки

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых нормативов по общей физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год - в середине и в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, ***три балла*** получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. ***Два балла*** - если предыдущий результат не изменился; ***один балл*** – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Задачи контрольно-тестовых нормативов:

– оценить владение навыками передвижения на лыжах;

– оценить разностороннюю физическую подготовку;

– оценить овладение минимумом теоретических знаний по лыжным гонкам, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;

– выявить спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

– регулярность посещения занятий;

– положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

– уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;

– отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-переводных требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к занятиям лыжными

гонками, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

Контрольно-переводные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м сходу	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подъем туловища лежа на спине	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30». Тест предназначен для определения физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Обучающийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

2.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШ «Олимп»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

2.8. Кадровое обеспечение Программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

3.1. Интернет-ресурсы

- www.minsport.gov.ru – министерство спорта России.
- https://edu.gov.ru/ – министерство просвещения РФ.
- www.flgr.ru – федерация лыжных гонок России.
- http://www.skisport.ru/ – Журнал «Лыжный спорт».

3.2. Список литературы

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
4. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. – Смоленск: СГИФК, 2005.
5. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ; специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
6. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977;
8. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 1990
9. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.