

Государственное бюджетное образовательное учреждение Самарской области
средняя образовательная школа с. Красный Яр
Муниципального района Красноярский Самарской области
Структурное подразделение дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено и рекомендовано
тренерско-методическим советом
СП ДОД ДЮСШ
ГБОУ СОШ с. Красный Яр
Протокол № 5
« 30 » июля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 245-ор
«31» июля 20 20 г.

Директор ГБОУ СОШ
с. Красный Яр



С.Н. Жаднова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
СП ДОД ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Красный Яр**

Срок реализации Программы: 6 лет
Возраст обучающихся: 7-18 лет

Составители:
Голованенко А.Ю.
инструктор-методист
Самсонова Н.П.
инструктор-методист
Разина Е.А.
тренер-преподаватель

2020 год
с. Красный Яр

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Лыжные гонки» разноуровневая (далее – Программа) направлена на овладение начальными знаниями в области вида спорта лыжные гонки.

Лыжные гонки – состязания, в которых соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Дистанции, как правило, имеют протяженность от 800 метров до 15 километров.

Программа направлена на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики лыжных гонок, укрепление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Помогает развивать логическое мышление, выстраивать взаимоотношения в коллективе, развивает целеустремленность, смелость, уверенность в себе, патриотизм.

Заниматься имеют возможность юноши и девушки в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальной, как для настоящего, так и для будущего России продолжает оставаться проблема сохранения здоровья детей и подростков. В соответствии с государственной программой «Развитие физической культуры и спорта» на период до 2020 года, доля систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна составлять к 2020 году среди обучающихся – 80%.

Данная Программа разработана с учетом методических рекомендаций, правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области (далее – ПФДО). Программа предусматривает развитие физических способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии и спортивном совершенствовании. Формирование таких качеств личности, как активность, инициативность, патриотизм, а также умение находить нестандартные решения в соревновательной деятельности, умение ставить и достигать поставленные цели, вести диалог и работать в команде. Программа направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие обучающихся, привлечение их к систематическим занятиям лыжными гонками.

Программа предусматривает участие обучающихся в школьных, районных, окружных, областных спортивных и культурных мероприятиях, спортивных праздниках, которые позволяют сформировать активную гражданскую позицию и пропагандировать здоровый образ жизни. Обучающиеся получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности.

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Минобрнауки Самарской области от 03.09.2015г. № МО-16-09-01/826-ТУ).

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизной, данной Программы, является то, что она построена по принципу дифференциации в соответствии с уровнями сложности. *Разноуровневость* – соблюдение при разработке и реализации Программы принципов, которые позволяют учитывать разный уровень физического развития и разную степень освоения материала. Настоящая Программа, показана возрастным группам обучающихся от 7 до 18 лет, максимально отвечает запросу социума.

Программа СП ДОД ДЮСШ ГБОУ СОШ с. Красный Яр (далее – ДЮСШ) обеспечивает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения юных лыжников.

Каждый обучающийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней. Каждый из уровней Программы предполагает универсальную доступность для обучающихся с любым уровнем физического и психического развития. Каждый уровень отражает: уровень физического развития, мотивированность, уровень психического развития и уровень владения теми или иными компетенциями, соответствующими лыжным гонкам.

Главным принципом реализации Программы является разноуровневость. Программа предоставляет возможность всем обучающимся заниматься по ней, независимо от способностей и уровня физического развития. Разноуровневость предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ

Педагогическая целесообразность Программы позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их в группы по возрастным данным, полу, уровню физического развития и спортивного совершенствования (согласно периодам подготовки).

Программа состоит из 3-х периодов: по уровню сложности, возрастному принципу и соответствию периоду обучения обучающихся в начальной, основной или средней школе.

Первый период «Начальный» – стартовый уровень, формирование стойкого интереса к занятиям лыжными гонками, предполагает овладение начальными знаниями о физической культуре и спорте; всестороннее гармоничное развитие физических способностей, сохранение здоровья, овладение основами техники и тактики лыжных гонок.

Второй период «Базовый» – базовый уровень, предполагает дальнейшее развитие физических качеств, овладение основными техническими приемами и тактическими действиями в лыжных гонках. Привитие навыков соревновательной деятельности.

На *втором периоде «Общая подготовка»* обучаются обучающиеся имеющие более развитые физические качества и мотивацию к лыжным гонкам.

Третий период «Совершенствование» – продвинутый уровень, предполагает повышение уровня общей и специальной физической подготовки, дальнейшее совершенствование специализированных знаний, двигательных качеств, технико-тактической подготовки, расширение соревновательной деятельности. Выявление одаренных обучающихся, обладающих универсальными физическими способностями, и содействие их раскрытию в лыжных гонках.

На *третьем периоде «Совершенствование»* обучаются обучающиеся имеющие «одаренность» к лыжным гонкам.

Основные принципы реализации Программы:

- *Доступность* – любой обучающийся (юноша или девушка) в возрасте от 7 до 18 лет, имеющий медицинский допуск к занятиям лыжными гонками имеет право заниматься по Программе;
- *Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, теоретической, психологической, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и педагогического контроля);
- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по периодам обучения, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- *Индивидуализация* – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, включение в учебно-тренировочный процесс разнообразного набора тренировочных средств, а также варьирование физических нагрузок.
- *Результативность* – предусматривает положительную динамику прироста индивидуальных показателей по теоретической, физической и технико-тактической и подготовке.

К данной Программе прилагаются локальные акты:

- Годовое рабочее календарно-тематическое планирование на текущий год (от каждого тренера-преподавателя);
- Мониторинг двигательной подготовленности обучающихся (согласно индивидуального физического развития);
- Циклограмма областных мероприятий и календарный план физкультурно-спортивных и организационно-массовых мероприятий учреждений дополнительного образования Самарской области и Министерства спорта Самарской области на текущий год;
- Календари окружных и районных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий на текущий год;
- План воспитательной работы на год;
- Восстановительные мероприятия;
- Планирование учебно-тренировочной работы в спортивно-оздоровительных отрядах;
- Инструкция по технике безопасности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ, ЗАДАЧИ, РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Цель Программы – создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в физическом развитии и формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками.

Задачи Программы:

- Формирование стойкого интереса к систематическим занятиям лыжными гонками;
- Всесторонне гармоничное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- Освоение и совершенствование специальных двигательных умений, овладение тактическими приемами и техническими действиями в лыжных гонках;
- Обучение теоретическим знаниям: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека; об основах физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью; о развитии олимпийского движения;
- Участие в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках;
- Содействие воспитанию у обучающихся патриотических, нравственно-волевых качеств, осознанного отношения к себе;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- Систематическое посещение обучающимися учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам;
- Положительная динамика прироста индивидуальных показателей по общей физической и специальной физической подготовке;
- Овладение обучающимися техническими приемами и индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- Овладение теоретическими знаниями: о роли физической культуры и спорта в обществе, жизни человека; об основах физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью; о развитии олимпийского движения;
- Положительная динамика выступления обучающихся в спортивных и культурных мероприятиях различного уровня, спортивных праздниках.

Личностные результаты:

- Приобретет устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- Разовьет двигательные способности: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, силу согласно своему возрасту и физическим данным;
- Овладеет специальными двигательными умениями, техническими приемами, индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- Овладеет знаниями о закаливании; режиме дня и питании; основах самоконтроля; развитии двигательных качеств, умений и навыков; развитии лыжных гонок в России и правилах проведения соревнований; олимпийском движении; здоровом образе жизни;
- Успешно выполнит тестовые задания и упражнения мониторинга двигательной подготовленности;
- Приобретет соревновательный опыт и получит возможность стать членом сборной школы, района, области;
- Воспитает в себе морально-волевые и нравственные качества;
- Приобретет потребность в ведении здорового и активного образа жизни.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Срок реализации данной Программы – 6 лет.

Вид Программы – общеразвивающая.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Программа состоит из 3-х периодов:

1 период «Начальный» – 2 года.

Задачи:

- Привитие обучающимся интереса к систематическим занятиям лыжными гонками;
- Всестороннее гармоничное развитие физических качеств и двигательных способностей, сохранение здоровья;
- Ознакомление с основами лыжных гонок;
- Формирование у обучающихся начальных знаний о физической культуре и спорте, жизненно важных прикладных умений и навыков;
- Приобщение к соревновательной деятельности;
- Содействие воспитанию чувства любви к Родине, гордости за свою страну и малую Родину, нравственных качества по отношению к другому человеку;
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Возраст зачисления в группу: 7-9 лет; 9-11 лет (юноши и девушки).

Обучающиеся могут продолжить обучение по Программе на начальном периоде до 18 лет. В этом случае группа может формироваться из обучающихся более старшего возраста.

2 период «Базовый» – 3 года.

Задачи:

- Привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям лыжными гонками;
- Всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, физических качеств, сохранение здоровья;
- Обучение основным техническим приемам и индивидуальным и групповым тактическим действиям;
- Формирование знаний о роли физической культуры в обществе, в жизни человека, здоровом образе жизни, олимпийском движении;
- Привитие навыков соревновательной деятельности;
- Содействие воспитанию у обучающихся патриотизма, начальных навыков саморегуляции, нравственных и волевых качеств, целеустремленности;
- Воспитание целостного отношения к здоровому образу жизни.

Возраст зачисления в группу: 11-13 лет; 12-14 лет; 13-15 лет (юноши и девушки).

3 период «Совершенствование» – 1 год.

Задачи:

- Совершенствование физических качеств, двигательных способностей, специальной физической подготовленности;
- Совершенствование приемов техники на уровне умений и навыков;
- Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий;
- Изучение основ физической деятельности с личностно-ориентированной направленностью; расширение объема знаний о средствах физического воспитания, олимпийском движении в мире;
- Развитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами лыжных гонок. Начальная специализация;
- Воспитание осознанного отношения к себе. Самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств, развитие навыков саморегуляции;
- Выявление физически одаренных обучающихся к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

Возраст зачисления в группу: 15-18 лет (юноши и девушки).

Общее количество учебных часов по Программе составляет – 882 часа.

Количество часов в год по каждому периоду составляет – 147 часов.

Согласно порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, данная Программа реализуется в течение 42 недель, включая каникулярное время.

Режим занятий: обучающиеся занимаются 3 или 2 раза в неделю в течение 2-х или 1-го академического часа.

Продолжительность одного академического часа – 40-45 минут.

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий (юноши и девушки), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

Таблица 1

Наполняемость групп и максимальный объем недельной тренировочной нагрузки

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы, чел.	Оптимальный состав группы, чел.	Максимальный состав группы, чел.	Количество учебных часов в неделю, ч.
Спортивно-оздоровительный	Весь период	10	15-20	25	3,5

Применяемые формы проведения занятий: тренировочные занятия, теоретические занятия, соревнования, контрольные забеги, прикидки, тестирования, самостоятельные занятия, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, походы, просмотр видеороликов, проведение вебинаров, работа с иллюстративным материалом, беседы, обсуждения, инструктаж.

Формы организации обучающихся: по группам, в парах, индивидуально, всем составом.

Варианты индивидуализации и дифференциации обучения:

- внутригрупповая дифференциация по гендерному принципу;
- внутригрупповая дифференциация по возрастному принципу и уровню подготовленности;
- внутригрупповая дифференциация по времени начала обучения по Программе;
- индивидуализация обучения в зависимости от антропометрических показателей и уровня функциональных возможностей организма;
- индивидуализация в зависимости от уровня психомоторных реакций;
- индивидуализация в зависимости от предрасположенности (способностей) обучающегося к лыжным гонкам.

Применяемые педагогические методы: словесный, наглядный, практический.

Методы физического воспитания: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Занятия по типу: теоретические, практические, комбинированные, диагностические, контрольные, матчевые встречи, соревнования, конкурсы.

Средства обучения: физические упражнения, природные факторы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы.

Работа с родителями. Тренер-преподаватель проводит с родителями индивидуальные беседы, собеседования и консультации с целью достижения положительных результатов в обучении их детей. Тренер-преподаватель также обучает родителей оказанию детям необходимой помощи при выполнении домашнего задания.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
для начального периода**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов						Формы аттестации, контроля
		1 год			2 год			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	7	3	10	6	3	9	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	3	55	58	2	52	54	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	16	18	2	19	21	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	4	21	25	3	24	27	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	1	3	4	2	4	6	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг двигательной подготовленности	1	9	10	1	9	10	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	4	10	14	1	11	12	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	–	–	8	–	–	8	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	–	–	147	–	–	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	–	–	42	

Примечание: годовой учебный план учебно-тренировочного процесса для начального периода рассчитан для проведения учебно-тренировочного процесса в течении года, с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
для базового периода**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов									Формы аттестации, контроля
		1 год			2 год			3 год			
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	7	3	10	5	4	9	5	3	8	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	2	49	51	2	45	47	2	41	43	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	3	20	23	3	20	23	2	21	23	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	3	24	27	5	24	29	5	27	32	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	2	4	6	3	5	8	2	9	11	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг двигательной подготовленности	1	9	10	1	9	10	1	9	10	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	1	11	12	1	8	9	–	6	6	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	–	–	8	–	–	12	–	–	14	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	–	–	147	–	147	–	–	–	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	–	42	–	–	–	42	

Примечание: годовой учебный план учебно-тренировочного процесса для базового периода рассчитан для проведения учебно-тренировочного процесса в течении года, с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
для периода совершенствования**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		1 год			
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка	3	5	8	Опрос, тесты, обсуждения
2	Общая физическая подготовка	1	31	32	Выполнение упражнений, наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	Выполнение упражнений, наблюдение
4	Техническая подготовка	6	31	37	Выполнение упражнений, наблюдение
5	Тактическая подготовка	4	12	16	Выполнение тактических действий, наблюдение
6	Мониторинг двигательной подготовленности	1	11	12	Тесты, контрольные упражнения
7	Спортивные и подвижные игры	–	4	4	Участник игры, наблюдение
8	Соревновательная подготовка	–	–	18	Участие в соревнованиях
9	Психолого-педагогическая подготовка	в процессе тренировочного занятия			
10	Восстановительные мероприятия	в процессе тренировочного занятия			
11	Воспитательная работа	в процессе тренировочного занятия			
12	Общее кол-во часов в год	–	–	147	
13	Общее кол-во недель в год	–	–	42	

Примечание: годовой учебный план учебно-тренировочного процесса для периода совершенствования рассчитан для проведения учебно-тренировочного процесса в течении года с учетом работы в каникулярное время.

Максимальный объем тренировочной нагрузки на группы в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 1 час в месяц, с возможностью компенсации в каникулярный период.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный перечень тем по теоретической подготовке:

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие лыжных гонок в России;
- Гигиенические требования к занимающимся спортом;
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена;
- Воспитание патриотизма;
- Олимпийское движение;
- Самоконтроль при занятиях спортом;
- Дневник юного спортсмена;
- Закаливание;
- Физические способности и физическая подготовка;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Слагаемые здорового образа жизни;
- Техника безопасности при занятиях лыжными гонками;
- Правила соревнований;
- Развитие двигательных способностей, умений и навыков;
- Основы техники и тактики лыжных гонок.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Лыжные гонки – состязания, в которых соревнуются в скорости прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок.

Лыжные гонки делятся на мужские и женские. Основные стили передвижения на лыжах – «классический стиль» и «свободный (коньковый) стиль». Дистанции, как правило, имеют протяженность от 800 метров до 15 километров.

Основные виды лыжных гонок:

- соревнования с отдельным стартом;
- соревнования с массовым стартом;
- эстафеты.

Организация учебно-тренировочной деятельности

В процессе многолетней подготовки предусмотрено рациональное планирование и учет нагрузки на каждом из периодов (начальный – базовый – совершенствование):

- переход от общеподготовительных средств подготовки к более специализированным средствам;
- постепенное повышение интенсивности тренировочных занятий;
- планомерное расширение вариантов выполнения технических приемов и тактических действий;
- постепенный переход от обучения техническим приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- увеличение в процессе обучения и тренировочного занятия объема соревновательных упражнений и соревнований.

При работе с группами обучающихся тренер-преподаватель, систематизируя уже имеющиеся знания и умения, составляет рабочую программу, от которой он и будет «отталкиваться» в учебном процессе.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ, выполнение упражнения по частям, затем в целом. Отработка упражнений проводится под контролем и с помощью тренера-преподавателя.

Спортивно-оздоровительный этап включает в себя весь период занятий, обучающихся в ДЮСШ. *Особенность этого этапа* – работа с неподготовленными детьми с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле производится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс начинается с сентября и заканчивается в июне.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие выносливости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение технике и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года используется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года обучения являться набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них стойкого интереса к систематическим занятиям, а также всестороннее гармоническое развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики лыжных гонок.

Распределение программного материала в годичном цикле осуществляется по мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный (мезо) цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки. Соответственно изменяется и объем двигательной нагрузки, тренировочной и соревновательной. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки, снижается объем общей физической подготовки и увеличивается техническая, тактическая и соревновательная подготовки.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Упражнения, способствующие воспитанию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия, ловкости, совершенствования произвольного расслабления мышц).

Упражнения для развития силы; упражнения, выполняемые без предметов и с различными предметами (камнями, набивными мячами), на гимнастических снарядах (брусках, перекладине, гимнастической стенке, бревне, коне) и с партнером, строевые упражнения.

Упражнения для развития быстроты: бег на короткие дистанции, ускорения, прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки. Различные виды метаний.

Упражнения для развития выносливости: сочетание ходьбы и бега различной интенсивности, по стадиону, шоссе и пересеченной местности. Применение других видов спорта: легкой атлетики – ходьбы (пригибным шагом, спортивной), бега по стадиону (прыжки, многоскоки).

Упражнения для развития ловкости: различные виды прыжков (в высоту, длину), лазание по канату, упражнения на различные виды координации без предметов и с предметами, элементы спортивной акробатики.

Упражнения для развития гибкости: различные упражнения на растягивание (без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, с отягощением, при помощи партнера и с самозахватами).

Упражнения для развития равновесия: упражнения на ограниченной и качающейся площади опоры, различной по высоте.

Упражнения на расслабления мышц: кратковременные максимальные произвольные напряжения и расслабления отдельных мышечных групп. Упражнения выполняются по типу изометрических усилий без предметов, с предметами и с помощью гимнастических снарядов и отягощений.

Подвижные игры и эстафеты с применением лыжных ходов.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, передвижение на лыжероллерах, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Упражнения, способствующие овладению движениями отталкивания руками без палок и контролем правильности их выполнения; имитация попеременного и одновременного отталкивания руками с использованием специальных тренажерных устройств типа «Миниджим», позволяющих работать в изокинетическом режиме.

Упражнения, способствующие овладению движениями отталкивания ногами без лыж и контролем за правильностью их выполнения.

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

Техническая подготовка

Под техникой передвижений на лыжах понимают способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью. Различают следующие способы передвижения на лыжах: лыжные ходы; подъёмы в гору; спуски со склонов; торможения при спуске; повороты на месте и в движении.

Лыжные ходы. Являются основой техники передвижения на лыжах. Они различаются по движениям рук, ног, по количеству шагов.

По работе рук в процессе отталкивания лыжные ходы разделяют на попеременные (руки выполняют отталкивание поочередно) и одновременные (обе руки в какой-то момент синхронно выполняют отталкивание).

По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырёхшажные. По способу отталкивания ногами лыжные ходы разделяют на классические и коньковые.

К классическим лыжным ходам относятся: попеременные ходы - двухшажный и четырёхшажный; одновременные ходы — бесшажный, одношажный, двухшажный.

К коньковым лыжным ходам относятся: попеременный ход — двухшажный; одновременные ходы — полуконьковый, одношажный, двухшажный; коньковый ход без отталкивания палками, с махом и без махов руками.

Подъёмы на лыжах в гору. По способу выполнения применяют подъёмы скользящим, беговым и ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». Выбор того или иного способа зависит от крутизны подъёма, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника.

Спуск со склонов на лыжах. Для преодоления склонов, в зависимости от их длины и крутизны, условий скольжения, рельефа местности, а также наличия неровностей на трассе спуска, применяют различные стойки: высокую, среднюю (основную), низкую.

Торможение при спусках. Применяют при необходимости снижения скорости или для полной остановки. Торможения выполняют: изменением стойки спуска, «плугом», «упором», лыжными палками, преднамеренным падением и др.

Повороты на лыжах. Применяют для управления лыжами и для изменения направления движения. Они делятся на две группы: повороты на месте, повороты в движении.

Повороты на месте выполняют: переступанием вокруг пяток лыж, переступанием вокруг носков лыж, махом правой ногой вправо и махом левой ногой влево, махом через лыжу вперёд, прыжком с опорой на палки, прыжком без опоры на палки.

Повороты в движении выполняют: переступанием, упором, плугом, на параллельных лыжах.

Основы проведения занятий по лыжной подготовке в бесснежный период.

Подготовительные упражнения, являющиеся средством общей физической подготовки (силовые, скоростно-силовые, скоростные, на выносливость и др.);

Специально-подготовительные упражнения, имеющие отдельные биомеханические и физиологические характеристики, сходные с соревновательным упражнением (по форме или по содержанию);

Подводящие упражнения, помогающие постепенно овладеть элементами техники передвижения на лыжах.

Классические ходы:

Попеременный двухшажный ход. Применяется на равнине и на подъёмах небольшой крутизны.

Одновременный бесшажный ход. Применяется на пологих спусках, а при хороших условиях скольжения и на горизонтальных (равнинных) участках лыжни. Выгодно использовать этот ход на выкате со склона, когда ещё сохраняется достаточно высокая скорость скольжения и с помощью толчков палками эту скорость можно поддержать или даже увеличить.

Одновременный двухшажный ход. Применяется на равнине при хороших условиях скольжения и на пологих спусках при удовлетворительном скольжении.

Одновременный одношажный ход. Применяют при передвижении по твёрдой хорошо накатанной лыжне, идущей под небольшой уклон 1—2°, а также на равнинном участке трассы.

Коньковые ходы:

Одновременный двухшажный коньковый ход. Применяется на равнинных участках лыжных трасс, а также при преодолении подъёмов различной крутизны и так называемых «тягунов».

Попеременный четырёхшажный ход. Этим ходом преодолевают равнинные участки и пологие подъёмы, когда использование попеременного двухшажного и одновременного ходов затруднено из-за плохой опоры для палок (глубокий, рыхлый снег). Он облегчает работу рук и плечевого пояса, перенося основную нагрузку на ноги.

Преодоление подъема на лыжах:

Подъём «полуёлочкой». Применяется на отлогих, некрутых склонах (подъёмах).

Подъём «ёлочкой». Применяется при крутых склонах (20-30) в прямом направлении и при плохом сцеплении лыж со снегом.

Подъём «лесенкой». Применяется на очень крутых склонах.

Подъём скользящим шагом. Выполняется на склоне крутизной 4-12. С увеличением крутизны склона шаг должен быть короче.

Спуск с гор и пологих склонов:

Спуск на лыжах в высокой стойке. Применяется для временного уменьшения скорости спуска за счёт увеличения сопротивления воздуха, так как ноги и туловище почти выпрямлены.

Спуск на лыжах в основной (средней) стойке. Применяется при прямых спусках, на склонах с поворотами и неровностями. Обеспечивает наибольшую устойчивость. Из основной стойки удобнее производить торможения.

Спуск на лыжах в низкой стойке. Применяется на прямых, ровных и пологих склонах, способствует уменьшению сопротивления воздуха и увеличению скорости.

Повороты на лыжах:

Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Переступание выполняется до нужного угла поворота.

Поворот переступанием. Применяется для изменения направления как при передвижении по лыжне и пересечённой местности, так и при спуске с пологих склонов.

Поворот «упором» применяется для плавного изменения направления движения на склонах средней и большой крутизны (если нет лыжни) и на склонах от 8 до 15° при спуске наискось.

Поворот на месте махом направо и налево. Поворот махом позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем поворот переступанием. Этот поворот часто единственный способ повернуться на узкой лыжне.

Повороты «плугом». Поворот «плугом» применяют на склонах средней крутизны.

Торможения на лыжах:

Торможение «плугом». Применяется при прямых спусках на лыжах на пологих склонах, а также при необходимости быстро снизить скорость при возникновении препятствий.

Торможение «упором». Применяется в местах, где нельзя тормозить «плугом», при спусках наискось или на ровном раскатанном склоне.

Переход с хода на ход:

Переход с попеременных ходов на одновременные. Используется при изменении рельефа лыжной дистанции, улучшении или ухудшении условий скольжения.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага. Из этого положения начинается любой одновременный ход: бесшажный, одношажный, двухшажный.

Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход через один шаг. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход через один шаг позволяет сохранить высокую скорость передвижения по дистанции.

Тактическая подготовка

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в ложных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При обучении юношей тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи: 1. Научить школьников правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. 2. Воспитать у учащихся чувство скорости. 3. Обучить школьников умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. 4. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише). Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Соревновательная подготовка

Соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязаний или команды.

В Программе предусматривается участие обучающихся в соревнованиях:

- согласно циклограмме областных, окружных, районных, школьных спортивных мероприятий;

- контрольные забеги, прикидки проводятся регулярно в учебных целях, как правило с заданием;

- проведение внутригрупповых соревнований, конкурсов, в которых проверяется овладение обучающимися индивидуальными техническими приемами и тактическими действиями, а также уровень специальной и общей физической подготовкой;

- проведение межгрупповых соревнований, в которых проверяется и отрабатывается владение основами индивидуальных и групповых тактических действий.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

На основании договоров о сотрудничестве и совместной деятельности учебно-тренировочный процесс по лыжным гонкам проходит в 3-х населенных пунктах района: п.г.т. Новосемейкино, п.г.т. Волжский, с. Белозерки.

В качестве материально-технической базы используются: 3 спортивных зала средних общеобразовательных школ, 3 нестандартные лыжные трассы, 3 лыжные базы, любительские лесные кроссовые трассы.

Вся материально-техническая база соответствует нормам СанПиНа.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Таблица 5

Необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования для занятий лыжными гонками

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Ботинки для лыж	комплект	55
2	Крепления для лыж	комплект	55
3	Лыжи	комплект	65
4	Лыжи-роллеры	комплект	15
5	Лыжные палки	комплект	65
6	Свисток	штук	4
7	Секундомер	штук	4
8	Стойка для обводки	штук	20
9	Фишки (конусы)	штук	30
10	Мяч Футбольный	штук	4
11	Скамейка гимнастическая	штук	12
12	Шведские стенки	штук	16
13	Гимнастические маты	штук	6
14	Разметка-гирлянда для лыжной трассы	штук	1
15	Стойка «Стар», «Финиш»	штук	4

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренер-преподаватель осуществляющий деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей Программе «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; либо высшее или среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия реализуемой Программе (Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» Минюст России 28.08.2018г. № 52016).

НЕМАТЕРИАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Виды оценки результатов деятельности обучающихся:

- Контрольно-входной, текущий, промежуточный, итоговый;
- Оценка – критериальная;
- Оценивание – индивидуальное.

Способы определения результативности:

- Педагогическое наблюдение;
- Мониторинг двигательной подготовленности обучающихся, согласно индивидуального развития. Проводится 3 раза в год (сентябрь, декабрь, май-июнь). Тесты состоят из контрольных упражнений по общей и специальной физической, а также технической подготовке по общепринятым методикам. Текущий и промежуточный контроль проводятся ежемесячно;

- Тесты по оценке знаний состоят из вопросов, составленных из тем теоретической подготовки. Проводятся 3 раза в год;

- Участие обучающихся в соревнованиях и конкурсах, согласно циклограмме областных, окружных, районных, школьных спортивных мероприятий.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- опрос;
- обсуждение;
- контрольные тестирования;
- контрольные забеги, прикидки;
- соревнования, конкурсы.

Документальные формы:

- протоколы;
- грамоты, дипломы;
- портфолио.

4. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 2005. – 192 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. Гаскил Стивен Беговые лыжи для всех: пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
4. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
5. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – 4-е издание. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 248 с.
7. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – М.: Школьная Пресса, 2006.
8. Квашук П.В., Бакланов Л.Н. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
9. Косымина И.П., Паршиков А.П., Пузырь Ю.П. Спорт в школе. – М.: Советский спорт, 2009. – 256 с.
10. Кузнецов В.С., Колодинский Г.А., Внеурочная деятельность. Лыжная подготовка. – М.: «Просвещение», 2014. – 79 с.
11. Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры. – М.: Академия, 2013. – 272 с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 271 с.
13. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: Теория, методика, практика. – М.: Физкультура и спорт», 2009.
14. Никитушкина Н.Н., Водяникова И.А. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.: ил.
15. Платонов В.П., Баянкина Д.Е., Тюльков П.Е. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 306 с.
16. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 226 с.
17. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
18. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. – 14-е изд., перераб. и доп. – М.: ООО Издательство «Спорт», 2019. – 216с.: ил.
19. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 176 с.
20. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2017.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – 13-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2016. – 496 с.