

**Муниципальное автономное учреждение
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Россия 187700, Ленинградская область, г. Лодейное Поле, ул. Титова, д.45, к1
ТЕЛ./ФАКС: (81364)2-21-11, E-MAIL LOD.DUSCH@MAIL.R**

Принята на заседании
Педагогического совета МАУ
«Лодейнопольская СШ»
Протокол № «1» от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. директора
МАУ «Лодейнопольская СШ»
№ «134» от 30.08. 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОФП И СФП В ЛЫЖНЫХ ГОНКАМ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 42 недели

Количество часов: 168, режим 4 ч/н.

Разработчик: Максимов Михаил Валерьевич,
методист отделения лыжных гонок

г. Лодейное Поле
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП и СФП в лыжных гонках» составлена на основе:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утверждённые письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 г.

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждённые директором ФГБУ ФЦОМОФВ в 2021 г.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа разработана для детей и подростков, обучающихся в группах МАУ «Лодейнопольская СШ». В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и на развитие технических, силовых, координационных качеств, применяемых в лыжном спорте.

Актуальность данной программы состоит в том, что ее содержание включает направления деятельности, отвечающие современным требованиям и условиям образования, это:

- оздоровление детей;
- знакомство детей со спортом и физической культурой;
- организация досуга;
- продолжение учебно-тренировочного процесса.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота)

посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями лыжным спортом.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Оздоровительные:

- способствовать гармоничному развитию организма ребенка;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;
- обеспечить занимающихся физической активностью, на свежем воздухе, для достижения различных благоприятных эффектов, влияющих на здоровье, как, например, закаливание;

Развивающие:

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Новизна краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11 - 17 летнего возраста имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям лыжников, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Содержание программы привлекательно тем, что в период ее осуществления, у обучающихся происходит совершенствование навыков избранного вида спорта, повышение уровня физической работоспособности, а запланированные мероприятия отвечают интересам детей, позволяют проявить творчество, самостоятельность, что способствует удовлетворению потребности в самовыражении личности и самоутверждении.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы обучающиеся не теряли дисциплину в летний период отсутствия учебной деятельности, осваивали различные способы выполнения комплексов физических упражнений, направленные на развитие физических качеств, изучали технику и тактику избранного вида спорта.

К занятиям допускаются учащиеся в возрасте с 11 до 17 лет, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Сроки реализации краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы «ОФП и СФП по лыжным гонкам» – 42 недели.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 2 академических часа (1 час = 45 мин.).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Учебный план для занятий 4 часа в неделю на 42 недели.
Для детей 11 – 13 лет

[illegible]

Учебный план для занятий 4 часа в неделю на 42 недели.
Для детей 12 – 14 лет

[illegible]

Учебный план для занятий 4 часа в неделю на 42 недели.
Для детей 15 – 17 лет

[illegible]

Содержание программы 11-13 лет

Раздел 1. Статические упражнения (42 часа)

1.1. Различные вариации статических упражнений, таких как планка или лодочка. Интервалы выполнения 10 – 20 секунд со своим весом, без утяжелений.

Раздел 2. Динамические упражнения (42 часа)

1.1. Различные упражнения и комплексы упражнений для развития мышц, необходимых в лыжных гонках. Упражнения со своим весом, без утяжелений и не большим количеством повторов 8 -10 раз. Такие как отжимания в различных упорах скручивания на пресс и приседания.

Раздел 3. Упражнения на равновесие (42 часа)

3.1. Различные упражнения и комплексы для развития равновесия, стойки на одной ноге, упражнения на нестабильных платформах, упражнения с закрытыми глазами. Все упражнения со своим весом, небольшой длительности 10 – 20 секунд.

Раздел 4. Имитационно-технические упражнения (42 часа)

4.1. Различные упражнения на имитацию лыжных ходов, призванные максимизировать эффективность техники лыжных ходов.

Содержание программы 12-14 лет

Раздел 1. Статические упражнения (42 часа)

1.1. Различные вариации статических упражнений, таких как планка или лодочка. Интервалы выполнения 15 – 30 секунд со своим весом, или с небольшими утяжелениями в 1 – 1.5 кг.

Раздел 2. Динамические упражнения (42 часа)

1.1. Различные упражнения и комплексы упражнений для развития мышц, необходимых в лыжных гонках. Упражнения со своим весом или небольшим утяжелением в 1 – 1.5 кг., со средним количеством повторов 10 - 12 раз. Такие как отжимания в различных упорах скручивания на пресс и приседания и подтягивания.

Раздел 3. Упражнения на равновесие (42 часа)

3.1. Различные упражнения и комплексы для развития равновесия, стойки на одной ноге, упражнения на нестабильных платформах, упражнения с закрытыми глазами. Все упражнения со своим весом, или небольшим утяжелением в 1 – 1.5 кг, средней длительности 20 – 30 секунд.

Раздел 4. Имитационно-технические упражнения (42 часа)

4.1. Различные упражнения на имитацию лыжных ходов, призванные максимизировать эффективность техники лыжных ходов.

Содержание программы 15 - 17 лет

Раздел 1. Проработка верхней части тела (42 часа)

1.1. Различные упражнения и комплексы упражнений для развития мышц верхней части тела, продолжительностью 30 секунд минута, возможно

с утяжелениями 1.5 – 2 кг., в зависимости от уровня конкретного занимающегося необходимых в лыжных гонках.

Раздел 2. Проработка нижней части тела (42 часа)

1.1. Различные упражнения и комплексы упражнений для развития мышц нижней части тела, количество повторов 10 – 15 раз, возможно использование небольших утяжелений 2 – 2.5 кг.

Раздел 3. Упражнения на стабилизацию (42 часа)

3.1. Различные упражнения и комплексы для укрепления мышц стабилизаторов во всем теле. Возможна как работа со своим весом, так и с небольшими утяжелениями 1.5 – 2 кг.

Раздел 4. Имитационно-технические упражнения (42 часа)

4.1. Различные упражнения на имитацию лыжных ходов, призванные для максимизации эффективности техники лыжных ходов.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

1. Освоение основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
2. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии и правила его предупреждения;

Нормативные требования для обучающихся 11 - 12 лет:

№	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
1	Отжимания от скамейки в упоре сзади	9	11	10	11	9	10	Сила
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	17	23	34	7	10	14	Сила
3	Подъём туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	35	40	45	29	32	36	Скоростно-силовые возможности

Нормативные требования для обучающихся 13 - 14 лет:

№	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
1	Отжимания от скамейки в упоре сзади	10	11	12	9	10	11	Сила

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	Сила
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	40	45	50	31	36	41	Скоростно-силовые возможности

Нормативные требования для обучающихся 15-17 лет:

№	Наименование испытания	Нормативы						Физические качества
		Мальчики			Девочки			
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	
1	Отжимания от скамейки в упоре сзади	11	12	13	10	11	12	Сила
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	Сила
3	Подъём туловища из положения лежа на спине (1 мин.)	43	48	53	31	36	41	Скоростно-силовые возможности

Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Список информационных ресурсов

1. Лыжные гонки: Примерная программа по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /П.В. Квашук и др.- М.: Советский спорт, 2009.-72с., программа допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт,1999.

3. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное.- М.: ФиС, 2004.

4. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

5. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

Спортивная медицина, питание, гигиена.

1. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой.- СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003.

2. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006 г.

3. Общие вопросы физической культуры и спортивной тренировки. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев, «Олимпийская литература», 2005.

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев, «Олимпийская литература», 2002.

5. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2007.

6. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.

7. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФИС, 1974. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2005.

Общая физическая подготовка.

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.

2. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

3. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.

4. Курьсь С.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

5. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.