

**Муниципальное автономное учреждение
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Россия 187700, Ленинградская область, г. Лодейное Поле, ул. Титова, д45, 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
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 42 недели

Количество часов: 252, режим 6 ч/н.

Разработчик: Максимов Михаил Валерьевич,
методист отделения по лыжным гонкам

г. Лодейное Поле
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена и разработана в соответствии с:

- 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», утверждённые 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».

Программа обеспечивает преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками разного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных дополнительных общеразвивающих программ по лыжным гонкам, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических, приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом возрастных и психологических особенностей, условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленных имеющимися материально-техническими условиями;
- максимальное использование в тренировочном процессе природных и климатических факторов;
- подбор и разработка специальных средств тренировки, используемых в процессе обучения в нестандартных спортивных помещениях;
- использование в подготовке юных спортсменов специалистов из смежных спортивных специальностей;
- подбор и разработка специализированного тестирования с учетом материально-технической базы.

Основной целью программы является развитие способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, за счет объединения задач по укреплению здоровья занимающихся, приобщению их к здоровому образу жизни и усвоению основ избранного вида спорта.

Для достижения этой цели решаются следующие *задачи*:

1. Воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям лыжными гонками.
2. Укрепить здоровье занимающихся.
3. Развивать физические качества спортсменов.
4. Обучить основам техники лыжных ходов.

Возраст детей: от 11 до 17 лет

Сроки реализации: 42 недели

Формы занятий по лыжным гонкам:

- урочная форма: групповые учебные занятия (теоретические и практические), тестирование
- неурочная форма: участие в соревнованиях, домашние задания, самостоятельные занятия.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам

проводится на ознакомительном уровне. Максимальная продолжительность – 42 недели.

Этап	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Оптимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Минимальный объем учебно-тренировочной нагрузки	Максимальный объем учебно-тренировочн
Базовый уровень	42 недели	6	9-10	15	4	4
Углубленный уровень	42 недели	5	9-10	15	6	10

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
2. Сдача нормативов по специальной физической подготовке;
3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и лыжных гонок.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой.
3. Учет личностных достижений обучающихся.

Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения	
			ОФП и СФП	Техническая подготовка
Базовый	11 – 13 лет	11 – 13 лет	12	Выполнено
Углубленный	12 – 14 лет	12 – 14 лет	12	
	15 – 17 лет	15 – 17 лет	12	

Для выпуска обучающийся должен получить за каждое тестовое упражнение не менее 3 баллов. Баллы выставляются в соответствии с прилагаемыми таблицами с учетом возраста обучающегося.

**Контрольные нормативы по общей и
специальной физической подготовке детей для
общеразвивающих групп:**

11-12 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	12	10	9	11	9	8
2	Бег на лыжах 1 км. свободным ходом	4 мин.	4 мин. 30 сек	5 мин.	4 мин 20 сек	4 мин 50 сек	5 мин 20 сек
3	Бег на лыжах 1 км. классическим ходом	4 мин. 30 сек	5 мин.	5 мин. 30 сек	4 мин 50 сек.	5 мин 20 сек	5 мин 50 сек
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	38	32	28	36	30	24

13-14 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	15	13	12	13	11	9
2	Бег на лыжах 1 км. свободным ходом	3 мин. 30 сек	4 мин.	4 мин. 30 сек.	3 мин 50 сек	4 мин 20 сек	4 мин 50 сек
3	Бег на лыжах 1 км. классическим ходом	4 мин.	4 мин. 30 сек.	5 мин.	4 мин 20 сек.	4 мин 50 сек	5 мин 20 сек
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	44	36	32	40	33	28

15 - 17 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	17	15	13	15	13	11
2	Бег на лыжах 1 км. свободным ходом	3 мин.	3 мин. 30 сек	4 мин.	3 мин 20 сек	3 мин 50 сек	4 мин 20 сек
3	Бег на лыжах 1 км. классическим ходом	3 мин. 30 сек.	4 мин.	4 мин. 30 сек.	3 мин 50 сек.	4 мин 20 сек	4 мин 50 сек
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	47	39	35	43	36	32

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт:

- Понятие о физической культуре и спорте, как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.
- Названия разучиваемых упражнений, используемых снарядов и инвентаря. Понятие о командах и терминах (название ходов, градация субъективно воспринимаемого усилия, на какие части делится тренировочное занятие т.п.)

- Лыжные гонки как вид спорта.

2. Формирование навыков здорового образа жизни:

- Понятие о здоровье и физическое развитие человека.
- Понятие о здоровом образе жизни
- Понятие о закаливании. Его значение для здоровья. Основные принципы и правила закаливания.
- Основные правила гигиены спортсмена. Правильный подбор одежды и обуви.

3. Правила безопасности:

- Правила безопасности при занятиях лыжными гонками.

Развитие аэробной выносливости

Под развитием аэробной выносливости подразумевается использование различных активностей, в том числе и из других видов спорта для улучшения способностей организма занимающегося по использованию и усвоению кислорода как при физических нагрузках, так и в покое, необходимых для более эффективного и длительного передвижения на лыжах или осуществления других аэробных активностей.

Для развития общей выносливости: равномерный, медленный бег 15 - 45 мин.; кросс по слабопересеченной местности с лыжными палками до 30 – 50 мин; подвижные игры с бегом. Катание на лыжах по пересеченной местности в равномерном, спокойном темпе 45 – 50 минут.

Для развития способностей мышц эффективнее усваивать кислород: различные варианты эстафет с бегом и на лыжах на дистанции 10 – 60 м; ускорения в различные подъемы, как бегом, так и на лыжах. Прыжковые серии, как по прямой, так и в подъемы.

Для комплексного развития двигательных качеств: спортивные и подвижные игры, упражнения, эстафеты, игры с баскетбольным, волейбольным, футбольным мячом и т.д.

Техническая подготовка

В техническую подготовку входят упражнения, помогающие понять логику движения в лыжных ходах, упражнения которые позволяют понять отработать отдельные элементы лыжной техники, выполнить движения из лыжной техники как в облегченных, так и в усложненных условиях:

1. Имитационные упражнения:

Движения с соблюдением лыжной техники. Выполняются различными ходами как по прямой, так и по пересеченной местности. Длина отрезков и сложность рельефа зависит от готовности занимающихся. Могут выполняться как с палками, так и без. Используются в бесснежный период.

2. Работа с резиной:

Выполнение движений из лыжной техники с эспандером или на лыжном тренажере типа «ветерок». Длительность отрезков и их сочетание с периодами отдыха, а так же длительность периодов отдыха зависит от готовности занимающихся.

3. Технические упражнения без лыж:

В бесснежный период для совершенствования и освоения техники могут быть использованы лыжероллеры и ролики. Для отработки на них лыжных движений.

4. Технические упражнения на лыжах в зимний период:

В зимний период используются различные вариации технических упражнений, серии и связки из этих упражнений. Выбор конкретного упражнения, серии или связки зависит от уровня занимающегося и наличия в его или ее лыжной технике тех или иных ошибок.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Успех в работе с группами ознакомительного уровня определяют:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки лыжников является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

Преимущественной направленностью образовательного процесса в группах является выявление задатков и способностей детей. Преобладающими методами учебных занятий должны быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки лыжников.

Методы обучения

Словесный метод практически реализуется в следующих методических приемах: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба. С помощью этого метода и его приемов воздействие оказывается преимущественно на вторую сигнальную систему. В процессе постепенного овладения упражнениями занимающиеся побуждаются к активной мыслительной деятельности.

Метод наглядной демонстрации реализуется в показе упражнения, демонстрации различных наглядных пособий, в использовании внешних ориентиров, ограничителей движений и др. В данном случае преимущественное воздействие оказывается на первую сигнальную систему. В активную работу вовлекается зрительный анализатор. У занимающихся создается зрительный образ упражнения, в сознании остается отпечаток, слепок от показанного упражнения. Поэтому чем точнее этот слепок соответствует технике идеально показанного упражнения, тем быстрее и правильнее занимающийся его выполнит (снимет с него копию).

Метод упражнения позволяет воздействовать главным образом на двигательную сферу занимающихся. При этом постепенно формируется двигательный образ упражнения, двигательное умение, а затем и навык. Здесь чувственная форма познания (ощущения, восприятия и представления) соединяется с рациональной, с активной умственной деятельностью, с практикой, что, в конечном итоге, приводит к технически правильному исполнению изучаемого упражнения. Этот метод всегда применяется в сочетании с рассмотренными выше методами. Правильное их сочетание позволяет педагогу быстрее научить упражнению.

С младшими группами целесообразно использовать на занятии *игровой метод*. Его сущность заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В учебном процессе с занимающимися тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, нравственных качеств (честность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность) в сочетании с волевыми (смелость, настойчивость, терпеливость); эстетическое воспитание (аккуратность, воспитание трудолюбия).

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Образовательный процесс по Программе проводится на материальной базе МАУ «Лодейнопольская СШ».

Материально-техническое обеспечение программы:

- Лыжная трасса;
- Комплекты лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки);
- Лыжные эспандеры;
- Ролики, лыжероллеры;
- Различные утяжелители;
- Коврики, маты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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, 2006г.

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