

**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 ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации программы: 42 недели
Количество часов: 126, режим 3 ч/н.

Разработчик: Максимов Михаил Валерьевич,
методист отделения по лыжным гонкам

г. Лодейное Поле
2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки для начинающих» 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», 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».

Программа составлена с учетом практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а также с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

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 имеющимся 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:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжными гонками.
- укрепление здоровья занимающихся.
- развитие физических качеств спортсменов.
- обучение основам техники лыжных ходов.

Возраст обучающихся на которых рассчитана данная программа: от 5 лет до 18 лет.

Сроки реализации: 42 недели

Этап: ознакомительный уровень.

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	Ознакомительный
Период обучения	Весь период
Минимальная наполняемость групп (чел.)	12
Оптимальный количественный состав группы (чел.)	12-15
Максимальный количественный состав группы (чел.)	18
Минимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	3
Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки (чел/нет.)	3

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

Сдача нормативов по специальной физической подготовке;

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

Освоение теоретических знаний из области физической культуры и легкой атлетике.

Формами промежуточной аттестации являются:

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.

Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой.

Учет личностных достижений обучающихся.

Выполнение контрольных нормативов по этапам подготовки:

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения	
			ОФП и СФП	Техническая подготовка
Ознакомительный уровень	Общеразвивающая	5	12	Выполнено
		6	12	
		7	12	
		8	12	
		9	12	
		10	12	
		11	12	
		12	12	
		13	12	

	14	12
	15	12
	16	12
	17 - 18	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:**

5 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	5	4	3	4	3	3
2	Бег на лыжах 500 м. любым ходом	преодолеть дистанцию					
3	Отжимания от скамейки в упоре сзади	5	4	3	4	3	2
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	13	10	9	12	9	8

6 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	6	5	4	5	4	3
2	Бег на лыжах 500 м. любым ходом	преодолеть дистанцию					
3	Отжимания от скамейки в упоре сзади	6	5	4	5	4	3
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	18	14	22	15	11

7 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	7	6	5	6	5	4
2	Бег на лыжах 500 м. любым ходом	преодолеть дистанцию					
3	Отжимания от скамейки в упоре сзади	7	6	5	6	5	4
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине	28	21	17	25	20	14

	(количество раз за 1 мин)						
--	---------------------------	--	--	--	--	--	--

8 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	8	7	6	7	6	5
2	Бег на лыжах 500 м. любым ходом	преодолеть дистанцию					
3	Отжимания от скамейки в упоре сзади	8	7	6	7	6	5
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	24	20	28	23	17

9 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	9	8	7	8	7	6
2	Бег на лыжах 500 м. любым ходом	6 мин.	7 мин.	8 мин.	6 мин 30 сек	7 мин 30 сек	8 мин 30 сек
3	Отжимания от скамейки в упоре сзади	9	8	7	8	7	6
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	27	23	32	26	20

10 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Отжимания от скамейки в упоре лежа	10	9	8	9	8	7
2	Бег на лыжах 500 м. любым ходом	5 мин. 40 сек	6 мин. 40 сек	7 мин. 40 сек	6 мин 10 сек	7 мин 10 сек	8 мин 10 сек
3	Отжимания от скамейки в упоре сзади	10	9	8	9	8	7
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	29	25	34	28	22

11 - 13 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. 30сек	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

14 - 15 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

16 - 18 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

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.

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.

Правила безопасности:

- Правила безопасности при занятиях лыжными гонками.

Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой подразумевается использование различных упражнений, в том числе упражнений из других видов спорта для развития основных физических качеств спортсмена, необходимых для более успешного овладения отдельными видами легкоатлетических упражнений.

Для развития 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 30 – 45 мин

Для развития быстроты: различные варианты эстафет бегом и на лыжах на дистанции 10 – 60 м;

Для развития гибкости: ОРУ, ОРУ с предметами (скакалка, обруч, гимнастическая палка), маховые упражнения, упражнения с большой амплитудой (полушпагат, шпагат, мост и т.п.) упражнения игрового стретчинга, элементы йоги и т.д.; подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.

Для развития силы: ОРУ с предметами (гантели, набивные мячи, эспандер), упражнения в висах на перекладине, шведской стенке, упражнения в упорах и т.п.

Для развития координации: ОРУ в движении, ОРУ на скамейке, у шведской стенки; акробатические упражнения (перекаты, кувырки); подвижные игры с мячом, спортивные игры по упрощенным правилам.

Для комплексного развития двигательных качеств: спортивные и

подвижные игры, упражнения, эстафеты (бегом и на лыжах).

Специальная физическая подготовка

В специальную физическую подготовку входят две группы упражнений, доступные по технике выполнения, и развивающие необходимые лыжникам и лыжницам физические качества - быстроту, выносливость, координацию, скоростно-силовые со специфической направленностью двигательных действий:

1. Специальные лыжные упражнения
 - имитационные упражнения
 - прыжковые упражнения
2. Силовые упражнения – выполнение лыжных упражнений с отягощениями, в усложненных условиях.

1-2 год обучения: ознакомление и обучение технике выполнения упражнений специальной физической подготовки.

3-9 год обучения: использование изученных упражнений в дозировке с учетом возрастных и индивидуальных особенностей спортсменов.

Специальная техническая подготовка

В специальную техническую подготовку спортсменов-лыжников входят упражнения направленные на освоение основ техники основных лыжных ходов:

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. 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 определяются:

- теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера;
- 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, 2006.