

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования спортивная школа Невьянского городского округа

Согласовано

Педагогическим советом

Протокол № 01 от «04» 09 2024 г.

Утверждена

Директор МБОУ ДО СШ

Е.А.Жаков

Приказ № 498 от «04» 09 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа
по ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Срок реализации программы – 3 года

Авторы-составители: Клеянкина Анна Игоревна, зам. директора по УВР,
Шайдуллина Л.Н., тренер-преподаватель I кв. категории.

г. Невьянск
2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. 1. Пояснительная записка

Лыжные гонки - циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной снежной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности лыжные гонки заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. - 4.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказом Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей свердловской области, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования Свердловской области ГАНОУСО «Дворец молодежи», г. Екатеринбург, 2020г.;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 №70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

- Уставом Учреждения;
- Типовой программой по лыжным гонкам.
- Образовательной программой и учебным планом МБОУ ДО СШ на 2024-2025 учебный год.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам выражается в следующем. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости.

При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

Отличительной особенностью программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового образа жизни.

Детская программа базируется на методических рекомендациях, разработанных выдающимися представителями отечественной тренерской школы. Занятия лыжными гонками, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Адресат. В Учреждение на данную программу принимаются дети в возрасте с 6,5 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявления родителей.

Сроки реализации программы.

Особенности структуры программы заключаются в том, что каждый учебный год представлен как цикл, имеющий учебно-тематический план, содержание курса и планируемые результаты.

Срок реализации программы 3 года.

Занятия проходят три раза в неделю по 1 академическому часу (3 часа в неделю).

Объем учебной нагрузки в первый год составляет – 93 часа, во второй год обучения - 114 часов, в третий год – 114 часов.

Уровень программы – базовый. Содержание программы нацелено на содействие гармоничному физическому развитию личности, расширяет представления детей о виде спорта лыжные гонки, знакомит с историей, с именами выдающихся спортсменов в данном виде спорта.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки, предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Первый год обучения. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, технико-тактической подготовки, воспитание соревновательных качеств.

Второй и третий год обучения направлен на получение дополнительных теоретических знаний в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом, изучение основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков (закаливание, режим и питание спортсмена); умений выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, основ проведения соревнований по лыжным гонкам, организаторских навыков и умений действовать в коллективе.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжным гонкам, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;

- повышение специальной выносливости и скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- результаты освоения программы в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей и специальной физической подготовки, в области избранного вида спорта, в области других видов спорта и подвижных игр;

- индивидуальное сопровождение детей.

Занятия по **теоретической** подготовке проходят как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях применяются наглядные пособия, видеофрагменты соревнований и тренировок, фотографии, макеты, проводятся просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу.

В процессе **практической** работы (технической) подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений;

- методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности лыжников.

Учебно-тренировочное занятие – основная форма организации и проведения занятий с применением индивидуальной, групповой, командной тренировкой.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, в теплое время года – на открытом воздухе.

Способы отслеживания и контроля результатов:

- контрольное тестирование по ОФП и СФП;
- тестовые вопросы;
- контрольные соревнования.

1.2. Цели и задачи общеразвивающей программы

Цель программы - развитие, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование у них здорового образа жизни, повышение уровня общей физической подготовки обучающихся через совершенствование избранного вида спорта.

Задачи:

Обучающие:

- обучение учащихся основам физической культуры через занятия лыжными гонками;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники и тактики и умение применять их;
- обучение учащихся навыкам самостоятельной познавательной и практической деятельности для повышения физической работоспособности.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие интереса учащихся к физической культуре и спорту;
- развитие игрового мышления;
- развитие стремления к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативных навыков.
- формирование мотивации на здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия;
- воспитание морально – волевых качеств;
- воспитание инициативности, активной жизненной позиции.

1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

1.3.1. Для спортивно- оздоровительного этапа -1 год (дети 6,5-8 лет)

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------|----------|-----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 0 | Беседа по определению уровня знаний |
| 2 | Общая физическая подготовка | 52 | 0 | 52 | Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 11 | 0 | 11 | Контрольное тестирование по СФП |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 0 | 20 | Контрольное тестирование |
| 5 | Контрольные, переводные испытания | 4 | 0 | 4 | Итоговое занятие, педагогическое наблюдение |
| 6 | Участие в соревнованиях | 3 | 0 | 3 | |
| Общее количество часов | | 93 | 3 | 90 | |

Содержание учебной программы для 1 года обучения

Теоретическая подготовка

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

Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Теория и методика физической культуры и спорта. Возникновение, развитие и распространение лыж. Виды лыжного спорта.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий. Дисциплина. Техника безопасности учебно-тренировочных занятиях.

3. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.

Выбор лыж. Выбор лыжных палок. Разновидности лыж и палок. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Уход за лыжным инвентарем. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

4. Гигиена, закаливание.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

5. Краткая характеристика техники лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Отталкивание. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении.

Общая физическая подготовка.

- Строевые упражнения и команды для управления группой: понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.
- Общеразвивающие упражнения без предмета: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.
- Упражнения с предметами (мячом) - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения для рук - движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.
- Упражнения для туловища- в различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.
- Упражнения для ног -из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.
- Другие виды спорта и подвижные игры:
 - ✓ легкая атлетика - бег на короткие дистанции;
 - ✓ спортивные игры - волейбол, футбол, настольный теннис;
 - ✓ салки.

Специальная физическая подготовка

- Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, назначение кроссовой подготовки.
- Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

- Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

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

Техническая подготовка (на лыжах и лыжероллерах).

- Способы передвижения на лыжах.
 - Повороты. Подъемы. Спуски. Практика.
 - Освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.

- Обучение поворотам на месте и в движении;
 - Обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуелочкой», беговым шагом.

- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Контрольные, переводные испытания - проводятся два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Участие в соревнованиях. При подготовке юных спортсменов предусматривается проведение внутригрупповых соревнований по лыжным гонкам в зимний период и кроссовый бег в весенне-летний период.

1.3.2. Для спортивно - оздоровительного этапа -2 год (дети 9-10 лет)

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------|----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | 0 | Беседа по определению уровня знаний |
| 2 | Общая физическая подготовка | 60 | 0 | 60 | Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 22 | 0 | 22 | Контрольное тестирование по СФП |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 0 | 20 | Контрольное тестирование |
| 5 | Контрольные, переводные испытания | 2 | 0 | 2 | Итоговое занятие, педагогическое наблюдение |
| 6 | Участие в соревнованиях | 3 | 0 | 3 | |
| Общее количество часов | | 114 | 7 | 107 | |

Содержание учебной программы для 2 года

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Виды лыжного спорта. Международные соревнования по лыжному спорту. Лыжный спорт за рубежом.

Вводное занятие. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, эстафеты, биатлон и др). Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Международные соревнования.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на учебно-тренировочных занятиях

3. Лыжные мази.

Значение лыжных мазей. Виды. Особенности использования. Подготовка инвентаря к тренировкам, соревнованиям в зависимости от погодных условий.

4. Режим дня и отдыха, питание

Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об утомлении. Важность сна. Дневник самоконтроля.

5. Характеристика техники лыжных ходов.

Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивания ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Общая физическая подготовка.

- Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, как с предметом, так и без предмета (гантели, набивные мячи, скакалка)
- Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.
- Упражнения для развития ловкости: упражнения с мячами, скакалками, спортивные игры и сложные эстафеты, тройной прыжок, метания.
- Строевые упражнения и команды для управления группой: понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.
- Общеразвивающие упражнения без предмета: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.
- Упражнения с предметами (мячом)-поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Другие виды спорта и подвижные игры:

- ✓ легкая атлетика - бег на средние дистанции;
- ✓ спортивные игры - волейбол, футбол, настольный теннис;
- ✓ велосипедный спорт.

Специальная физическая подготовка.

- Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, назначение кроссовой подготовки.
- Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
- Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.
- Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.
- Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка (на лыжах и лыжероллерах).

- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях передвижения на лыжах.
- Повороты. Подъемы. Спуски. Практика.
- Освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.
- Обучение поворотам на месте и в движении;
- Обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке;
- Обучение подъемам «елочкой, полуюлочкой», беговым шагом.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Контрольные, переводные испытания - проводятся два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Участие в соревнованиях.

При подготовке юных спортсменов предусматривается проведение городских соревнований по лыжным гонкам в зимний период и кроссовый бег в весенне-летний период.

1.3.3. Для спортивно - оздоровительного этапа - 3 год (дети 11-12 лет)

| № п/п | Название темы | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 0 | Беседа по определению уровня знаний |
| 2 | Общая физическая подготовка | 60 | 0 | 60 | Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 22 | 0 | 22 | Контрольное тестирование по СФП |
| 4 | Техническая подготовка | 16 | 0 | 16 | Контрольное тестирование |
| 5 | Контрольные, переводные испытания | 2 | 0 | 2 | Итоговое занятие, педагогическое |

| | | | | | |
|-------------------------------|-------------------------|------------|-----------|------------|------------|
| | | | | | наблюдение |
| 6 | Участие в соревнованиях | 4 | 0 | 4 | |
| Общее количество часов | | 114 | 10 | 104 | |

Содержание учебной программы для 3 года

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. История спортивной школы, достижения и традиции. Городские и региональные соревнования по лыжным гонкам

Вводное занятие. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. История спортивной школы, достижения и традиции. Городские и региональные соревнования по лыжным гонкам. Планирование тренировочного процесса.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и улице. Первая медицинская помощь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи (до приезда врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж.

3. Морально-волевая подготовка.

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

4. Медицинский контроль.

Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

5. Основные техники лыжных ходов. Судейство.

Фазовый состав и структура движений конькового и классических ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники лыжников. Судейство в лыжных гонках.

Общая физическая подготовка.

- Упражнения для выносливости - ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт.
- Упражнения на расслабления - стоя в полунаклон вперед, приподнимая и опуская плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.
- Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с

партнером, как с предметом, так и без предмета (гантели, набивные мячи, скакалка)

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

- Упражнения для развития ловкости: упражнения с мячами, скакалками, спортивные игры и сложные эстафеты, тройной прыжок, метания.

- Строевые упражнения и команды для управления группой: понятия «шеренга», «колонна», «строй», команды «Стройся!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый и второй рассчитайся!», «На право!», «Налево!», «Отставить!»; построение в круг, шеренгу, две шеренги, в колонну, две и три колонны.

- Общеразвивающие упражнения без предмета: наклоны, повороты, круговые движения головой; сгибания-разгибания, круговые движения, поднимание-опускание руками; сгибание-разгибание пальцев, круговые движения в запястьях; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; приседания; выпады вперед и в сторону; махи ногами с малой и средней амплитудой; подъемы на носки.

- Упражнения с предметами (мячом)-поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Другие виды спорта и подвижные игры:

- ✓ легкая атлетика - бег на длинные дистанции;
- ✓ гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа;
- ✓ спортивные игры - волейбол, футбол, настольный теннис;
- ✓ велосипедный спорт.

Специальная физическая подготовка.

- Имитационные упражнения для овладения техникой лыжных ходов, назначение кроссовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

- Упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

- Упражнения, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

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

Техническая подготовка (на лыжах и лыжероллерах).

- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях передвижения на лыжах.

- Повороты. Подъемы. Спуски. Практика.

- Освоение способов передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.
- Обучение поворотам на месте и в движении;
- Обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке;
- Обучение подъемам «елочкой, полуюлочкой», беговым шагом.
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Контрольные, переводные испытания - проводятся два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки.

Участие в соревнованиях.

При подготовке юных спортсменов предусматривается проведение городских и региональных соревнований по лыжным гонкам в зимний период и кроссовый бег в весенне-летний период

1.4. Планируемый результат

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Результаты обучения по данному курсу достигаются в каждом образовательном блоке. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока.

Предполагает освоение содержания базового уровня учебных достижений. Требования к этому уровню определяются в соответствии с образовательной программой курса.

По окончании срока реализации программы результаты:

Предметные - формирование навыков работы в области физической культуры, применения приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта физической и проектной деятельности.

- знать краткие исторические сведения о возникновении лыжных гонок, о соревнованиях по лыжным гонкам в России и за рубежом;
- понимать и применять судейские термины и теоретические аспекты лыжных гонок.

Личностные - развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

- регулярно посещать занятия, проявляя интерес к занятиям лыжными гонками.

- проявлять устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Метапредметные - результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применимых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

- увеличить показатели мониторинга физических способностей детей: общей, специальной выносливости, координационных способностей и силовых способностей.

Планируемый результат:

1-й год

1. Получение базовых знаний в области гигиены и медицины.
2. Укрепление здоровья.
3. Основы техники передвижения на лыжах: скольжение, отталкивание.
4. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и ответственности.

2-й год

1. Прирост показателей по общей физической подготовке.
2. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и ответственности.
3. Совершенствование техники и тактики лыжных ходов.

3-й год

1. Приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Выявление талантливых детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.
 4. Сдача нормативов для получения юношеских разрядов.
 5. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и ответственности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы:

Методическое, материально-техническое обеспечение программы

Методические принципы:

1. Направленность на максимально возможные достижения (реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов тренировочного процесса, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления).
2. Программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса (выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов).
3. Индивидуализация тренировочного процесса (строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства).
4. Единство общей и специальной физической подготовки (на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств).
5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки (тренировочный процесс подготовки строится как круглогодичный взаимосвязанный процесс).
6. Возрастание нагрузок (постепенность, ступенчатость, волнообразность возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающегося).
7. Взаимосвязанность процесса подготовки и соревновательной деятельности (направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление обучающегося на спортивных соревнованиях соответствующего уровня).

Средства спортивной тренировки. Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы:

Общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические: метод строго регламентированного упражнения, метод направленный на освоение спортивной техники, метод направленный на воспитание физических качеств, игровой метод, соревновательный метод.

Видеоматериалы:

- подготовка лыжников в летний период;
- подготовка к лыжному сезону;
- силовая подготовка лыжников;
- специальная подготовка лыжников;
- техники лыжных ходов.

Основная форма организации и проведения занятий - тренировочное занятие.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, в теплое время года – на открытом воздухе.

Техническое обеспечение программы

1. Лыжи классические и коньковые.
2. Лыжные ботинки классические и коньковые.
3. Лыжные палки классические и коньковые.
4. Лыжные тренажеры.
5. Снегоход для прокладки лыжни.
6. Инвентарь для игр (мячи баскетбольные, набивные, скакалки, обручи).

Сведения о составителях

1. Фамилия, имя, отчество: Клеянкина Анна Игоревна.

Место работы: МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа.

Должность: заместитель директора по УВР.

Образование: высшее.

Квалификационная категория: первая кв. категория

Стаж работы: 10 лет.

2. Фамилия, имя, отчество: Шайдуллина Лена Нурихановна

Место работы: МБОУ ДО СШ Невьянского городского округа.

Должность: тренер-преподаватель.

Образование: высшее.

Квалификационная категория: первая кв. категория

Стаж работы: 14 лет.

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация учащихся по ОФП проводится два раза в учебном году: начальная (оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательного процесса) – октябрь, итоговая (оценка учащимися уровня достижений, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса) – май.

Тестирование по специальной и технической подготовленности один раз в год. Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы.

- Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).
- Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).
- Бег 30 мс высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)
- Бег 300, 500 метров (для определения общей выносливости).
- Для оценки специальных физических качеств используется прохождение на лыжах классическим стилем дистанции 1000 м.

КОНТРОЛЬНО- ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке
для спортивно - оздоровительных групп
ЮНОШИ

| Упражнения | | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет |
|------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Бег 30 метров | 5 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,6 | 5,3 | 5,0 |
| | 4 | 6,0-6,6 | 6,1-6,5 | 6,0-6,4 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 | 5,1-5,5 |
| | 3 | 6,7-7,1 | 6,6-7,0 | 6,5-6,9 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 | 5,6-6,0 |
| | 2 | 7,2-7,6 | 7,1-7,5 | 7,0-7,4 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 | 6,1-6,5 |
| | 1 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,2 | 6,9 | 6,6 |
| Прыжки в длину с места | 5 | 155 | 165 | 175 | 185 | 195 | 211 |
| | 4 | 154-155 | 164-155 | 174-165 | 184-175 | 194-185 | 210-201 |
| | 3 | 144-135 | 154-145 | 164-155 | 174-165 | 184-175 | 200-190 |
| | 2 | 134-125 | 144-135 | 154-145 | 164-155 | 174-165 | 190-181 |
| | 1 | 124 | 134 | 144 | 154 | 164 | 180 |
| Бег 500 метров | 5 | 2,17 | 2,11 | 2,01 | 1,54 | 1,51 | 1,41 |
| | 4 | 2,18-2,23 | 2,12-2,17 | 2,02-2,07 | 1,55-2,01 | 1,52-1,57 | 1,42-1,47 |
| | 3 | 2,24-2,29 | 2,18-2,23 | 2,08-2,13 | 2,02-2,07 | 1,58-2,03 | 1,48-1,53 |
| | 2 | 2,30-2,39 | 2,24-2,29 | 2,14-2,19 | 2,08-2,17 | 2,04-2,09 | 1,54-1,59 |
| | 1 | 2,40 | 2,30 | 2,20 | 2,18 | 2,10 | 2,00 |
| Подтягивания | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | 4 | 5-4 | 6-5 | 7-6 | 8-7 | 9-8 | 10-9 |
| | 3 | 3-2 | 4-3 | 5-4 | 6-5 | 7-6 | 8-7 |
| | 2 | 1 | 2 | 3-2 | 4-3 | 5-4 | 6-5 |
| | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 |

ДЕВУШКИ

| Упражнения | | 7 лет | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет |
|------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Бег 30 метров | 5 | 6,3 | 6,1 | 5,9 | 5,8 | 5,6 | 5,3 |
| | 4 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 6,0-6,4 | 5,9-6,3 | 5,7-6,1 | 5,4-5,8 |
| | 3 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,5-6,9 | 6,4-6,8 | 6,2-6,6 | 5,9-6,3 |
| | 2 | 7,4-7,7 | 7,2-7,6 | 7,0-7,4 | 6,9-7,3 | 6,7-7,1 | 6,4-6,8 |
| | 1 | 7,8 | 7,7 | 7,5 | 7,4 | 7,2 | 6,9 |
| Прыжки в длину с места | 5 | 141 | 151 | 161 | 171 | 181 | 191 |
| | 4 | 140-131 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 171-180 | 181-190 |
| | 3 | 130-121 | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 | 171-180 |
| | 2 | 120-111 | 121-130 | 131-140 | 141-150 | 151-160 | 161-170 |
| | 1 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |
| Бег 300 метров | 5 | 1,29 | 1,23 | 1,17 | 1,11 | 1,05 | 1,00 |
| | 4 | 1,30-1,36 | 1,24-1,29 | 1,18-1,23 | 1,12-1,17 | 1,06-1,11 | 1,01-1,05 |
| | 3 | 1,37-1,43 | 1,30-1,36 | 1,24-1,29 | 1,18-1,23 | 1,12-1,17 | 1,06-1,11 |
| | 2 | 1,44-1,50 | 1,37-1,43 | 1,30-1,36 | 1,24-1,30 | 1,18-1,23 | 1,12-1,13 |
| | 1 | 1,51 | 1,44 | 1,37 | 1,31 | 1,24 | 1,14 |
| Отжимание (от пола) | 5 | 8 | 9 | 10 | 13 | 16 | 19 |
| | 4 | 7-5 | 8-6 | 9-7 | 12-10 | 15-13 | 18-16 |
| | 3 | 4-3 | 5-3 | 6-4 | 9-7 | 12-10 | 15-13 |
| | 2 | 2 | 2 | 3-2 | 6-4 | 9-7 | 12-10 |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 6 | 9 |

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. - вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. - упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание - до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей).

И.П. - носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

4) Бег 30 м (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

5) Бег 300, 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Список литературы

1. Бутин И.М.. Лыжный спорт. Изд-во «Владос-пресс», М. 2003.
2. Дорофеев В.Г.. Лыжные гонки. Непременное условие роста результатов, журнал «Физическая культура в школе» № 7. 2000. 58 – 61 с.
3. Кавязин В.М.. Учебное пособие – Тюмень, «Вектор Бук» 2009. 212 с.
4. Капланский В.Е.. Тренировка юного лыжника – гонщика (подготовительный период) - журнал «Физическая культура в школе» № 7. 2000. 61 – 63 с.
5. Капланский В.Е.. Тренировка юного лыжника – гонщика (соревновательный и переходный периоды) - журнал «Физическая культура в школе» № 8. 2000. 53 – 58 с.
6. Капланский В.Е.. Самоконтроль в тренировке юного лыжника - журнал «Физическая культура» № 8. 2003. 51 – 58 с.
7. Капланский В.Е.. Режим, гигиена и питание юного лыжника - журнал «Физическая культура в школе» № 1 2005. 72 – 79 с.
8. Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В., Тактическая подготовка лыжника. Санкт-Петербург, 2004.
9. Кулеман Э.. Питание для выносливости. Мурманск: 2005. 192 с.
10. Лепешкин В.А.. Занимаясь лыжной подготовкой - журнал «Физическая культура в школе» № 7 2003г. стр. 27 – 32
11. Лепешкин В.А.. Занимаясь лыжной подготовкой - журнал «Физическая культура в школе» № 7. 2003. 33 – 38 с.
12. Луныков С.М.. Как оптимизировать круглогодичную подготовку юных лыжников – гонщиков - журнал «Физическая культура в школе» № 8. 2000. 59 – 60 с.
13. Лыжные гонки: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. М., 2003.
14. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
15. Озолин Н.Г.. Настольная книга тренера – наука побеждать. Москва: «АСТ АСТРЕЛЬ». 2003. 863 с.
16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003.

Интернет ресурсы:

- 1.) www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
- 2.) www.minsport.gov.ru — министерство спорта России
- 3.) www.minobraz.ru - министерство образования РФ
- 4.) <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334550

Владелец Жаков Евгений Андреевич

Действителен с 22.07.2024 по 22.07.2025