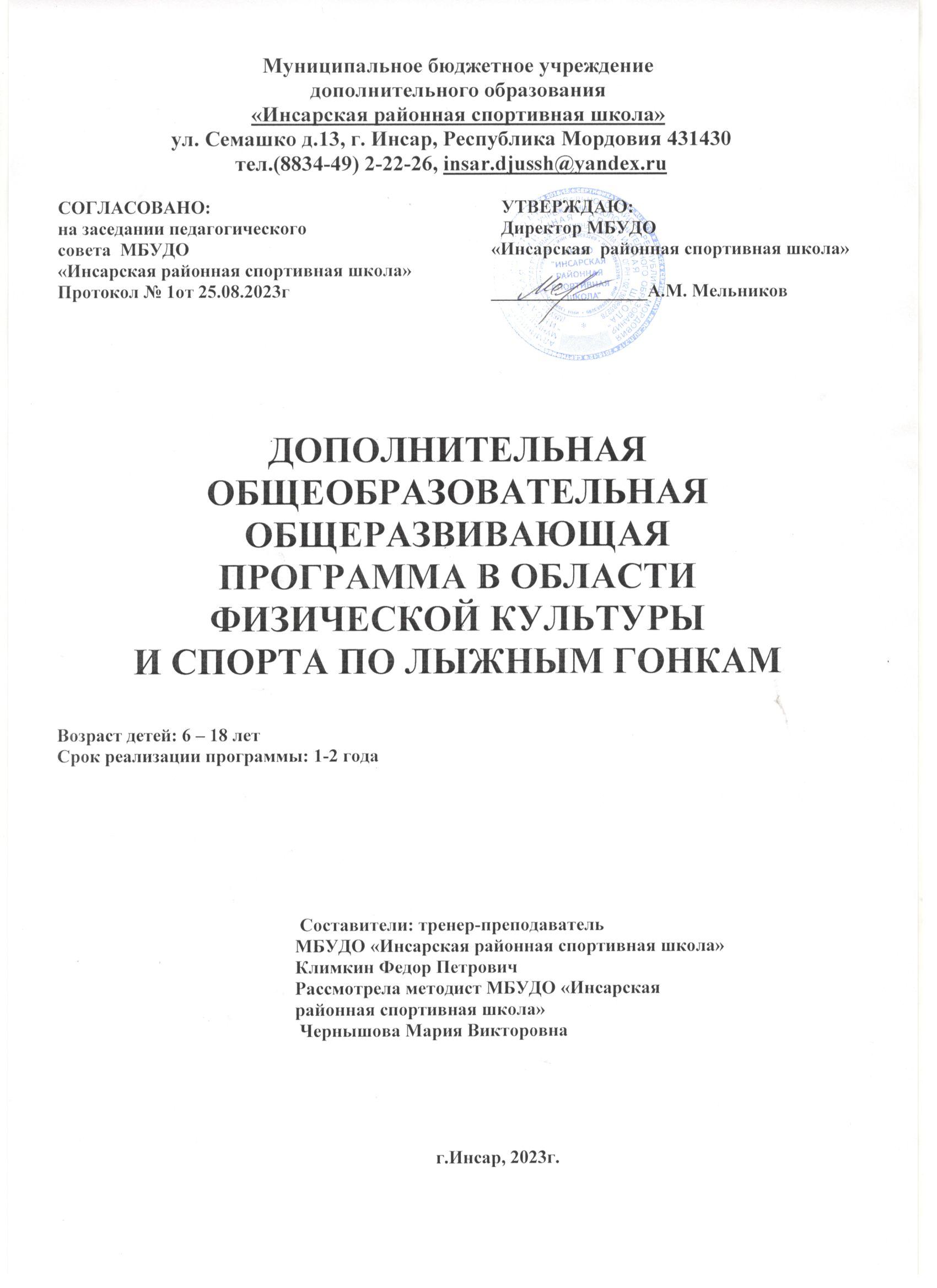
****

1. **Пояснительная записка**

**Нормативные основания** для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Концепция развития дополнительного образования, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27. 07 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 30 мая 2023 г. № 871 «О внесении изменений в некоторые акты Правительства Российской Федерации» (внесены изменения в Концепцию развития дополнительного образования);

- Приказ Министерства образования республики Мордовия от 26. 06 2023 г. № 795-ОД «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в республике Мордовия» (с изменениями от 27.07.2023 г.);

- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБУДО «Инсарская районная спортивная школа»;

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Новизна и актуальность программы** обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Данная программа рассчитана на один год обучения. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочных занятий.

**Характеристика, отличительные особенности лыжных гонок**

Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором участникам – спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

Техника лыжных гонок. Грамотная техника передвижения на лыжах представляет систему движений, при помощи которой спортсмен может добиться максимальной эффективности своих действий. Она, также, помогает полностью реализовать возможности для достижения желаемого результата. Основными показателями качества техники являются эффективность, естественность и экономичность.

Если говорить о действиях, которые выполняет лыжник, то стоит отметить три основных: отталкивание палками; отталкивание лыжами; скольжение.

Существует два основных стиля передвижения на лыжах – коньковый и классический.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Специфика организации обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам, заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;

• обязательное выполнение учебно-тренировочного плана;

• сдачу контрольно-переводных нормативов;

• регулярное участие в соревнованиях.

**Основная цель программы** – реализация тренировочного процесса подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их досуга.

**Задачами** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по лыжным гонкам являются:

- физическое воспитание детей;

- обучение технике и тактике лыжных гонок;

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;

- подготовка и выполнение нормативных требований;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам выражается в следующем. За последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 лет до 18 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение составляет - 6 лет.

Срок реализации программы по лыжным гонкам 1 год.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

1. **Учебно-тематическое планирование**

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися (и/или контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке).

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. 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. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

**Годовая учебно-тренировочная нагрузка:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Год обучения | Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах) | Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 32 недели) |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год и далее | 6 | 192 |

**Распределение учебных часов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид подготовки | Количество часов |
|  |  |  |
| I | Теоретическая подготовка | 10 |
| II | Практическая подготовка |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 95 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 25 |
| 3. | Тактическая подготовка | 22 |
| 4. | Техническая подготовка | 58 |
| 5. | Игровая и соревновательная подготовка | 60 |
| III | Углубленное медицинское обследование | 2 |
| IV | Контрольные испытания | 4 |
|  | Итого: | **192** |

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Количество часов | | |
| Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Всего |
| **1.** | **Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжного спорта.** | **1** | **-** | **1** |
| **2.** | **Техника безопасности. Профилактика травматизма** | **1** | **-** | **1** |
| **3.** | **Физиологические основы спортивной тренировки.** | **1** | **-** | **1** |
| **4.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **1** | **120** | **121** |
| **5.** | **Техническая подготовка** | **1** | **58** | **59** |
| **6.** | **Тактическая подготовка** | **1** | **22** | **23** |
| **7.** | **Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.** | **1** | **-** | **1** |
| **8.** | **Основы методики обучения и тренировки** | **1** | **-** | **1** |
| **9.** | **Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.** | **1** | **-** | **1** |
| **10.** | **Правила соревнований по лыжным гонкам.** | **1** | **-** | **1** |
| **11.** | **Игровая и соревновательная подготовка** | **-** | **60** | **60** |
|  | **Дополнительные мероприятия:** |  |  |  |
| **1.** | **Углубленное медицинское обследование** | ***-*** | ***2*** | **2** |
| **2.** | **Контрольные испытания** | - | **4** | **4** |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **192** |

**Краткое содержание программы:**

1. **Теоретическая подготовка (10 часа)**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Развитие лыжного спорта.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

История развития лыжного спорта. Рос­сийские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распрост­ранение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских иг­рах. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Ги­гиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отды­ха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности орга­низаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, об­морожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Сос­тавление рационального режима дня с учетом тренировочных нагру­зок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при заняти­ях лыжным спортом.

Тема 3. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к лыжникам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных лыжников.

Тема 5,6. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.

Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных лыжников. Классификация и терминология технических приёмов.

Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов пе­редвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Тема 7. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

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

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

Тема 8. Основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

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. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка в учебно-тренировочном занятии, Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

Тема 9. Планирование и спортивный учёт.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование,

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Тема 10. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыж­ные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на вы­бор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

Тема 11. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготов­ка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бри­гад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнова­ниях по лыжным гонкам.

Тема 12. Игровая и соревновательная подготовка

1. **Практические занятия (266 часов)**
   1. **Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).**

2.1.1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2.1.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2.1.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – 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 в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

2.1.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

2.1.5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

2.1.6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

2.1.7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

* 1. **Специальная физическая подготовка.** 
     1. Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь».
     2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».
     3. Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
     4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.
     5. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно 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.

**2.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**2.4. Игровая и соревновательная подготовка**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации лыжные гонки, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. В виде контрольно-переводных нормативов.

**3. Организационно-педагогические условия реализации**

**образовательной программы**

Организационно – педагогические условия реализации общеобразовательной общеразвивающей 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.

**Форма обучения** в МБУДО «Инсарская районная спортивная школа» – очная.

**Формами организации тренировочного процесса** в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Наполняемость группы:** минимальное количество человек – 8, оптимальное количество человек – 15, максимальное количество человек – 20.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 6 академических часов.

**Средства обучения:**

Перечень спортивного оборудования и инвентаря, утвержденный приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 03.03.2004 №190/л «Об утверждении «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обовью и инвентарем индивидуального пользования»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Необходимое количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Основное оборудование и инвентарь** | |  |  |
| 1 | Волокуша (носилки) | шт. | 2 |
| 2 | Канат оградительный с флажками (на старте и финише) | п.м. | 300 |
| 3 | Козлы для смазки лыж | шт. | 10 |
| 4 | Лопаты: |  |  |
| 4.1. | деревянные | шт. | 20 |
| 4.2. | совковые | шт. | 10 |
| 4.3. | для очистки снега | шт. | 10 |
| 5 | Метла | шт. | 20 |
| 6 | Носилки для снега | шт. | 10 |
| 7 | Номера нагрудные для участников с 1-го по 200-й | комплект | 1 |
| 8 | Номера для эстафеты с 1-го по 20-й | комплект | 4 |
| 9 | Приспособление для прокладки лыжни | шт. | 2 |
| 10 | Разметка километража с 1-го по 49-й | комплект | 1 |
| 11 | Ретрак | шт. | 1 |
| 12 | Стойка для ограждения стартового городка | шт. | 30 |
| 13 | Снегоход "Буран" | шт. | 2 |
| 14 | Флажки для разметки трасс | комплект | 1 |
| 15 | Флажки стартовые для отмашки | шт. | 2 |
| Инвентарь, аксессуары | | штук на 1 человека |  |
| 16 | крепления | штук на 1 человека | 1 |
| 17 | лыжи гоночные | штук на 1 человека | 1 |
| 18 | очки | штук на 1 человека | 1 |
| 19 | палки | штук на 1 человека | 1 |
| 20 | перчатки | штук на 1 человека | - |
| 21 | чехол для лыж | штук на 1 человека | - |
| 22 | ботинки лыжные | штук на 1 человека | 1 |
| 23 | комбинезон | штук на 1 человека | - |
| 24 | костюм гоночный | штук на 1 человека | 1 |

**4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов общеобразовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

**5. Система оценки результатов** **освоения программы**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № П/п | Виды нормативов | 1год | |
| Мальчики | Девочки |
| 1. | БЕГ 30 м. С ХОДА  (СЕК.) | 5.4 | 5.7 |
| 2. | БЕГ 60 м. (СЕК.) | 10.4 | 10.6 |
| 3. | ПОДТЯГИВАНИЕ | 2 |  |
| 4. | СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ |  | 10 |
| 5. | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ С МАКС. СКРОСТЬЮ 100м. С ХОДА  (СЕК.)  СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ | 24.0 | 25.0 |
| 6. | ПРОХОЖДЕНИЕ НА ЛЫЖАХ  500м. | 2.20 | 2.40 |
| 7. | КОЛИЧЕСТВО СТАРТОВ | 3-4 | 3-4 |
| 8. | ДИСТАНЦИЯ ЛЫЖНЫХ  ГОНОК | 3-5 | 2-3 |

**Методические материалы,**

**обеспечивающие реализацию программы**

1. [П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Лыжные гонки. Программа. - М.: Советский спорт, 2009](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/10160/)
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.   
   – 368 с.
3. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. Пособие/Н.Н. Никитушкина, И.А. Водянникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.;
4. Хеммербах А., Франке С. «Лыжные гонки», изд. Тулома, 2014, - 172 с.