Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Рузаевского муниципального района

Принята
На заседании педагогического совета

Протокол№1 от 30.08.2023г.

«Согласовано»
И.о Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
М.Г.Калинина

Дополнительная общеобразовательная дополнительная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Лыжные гонки»

Возраст учащихся 7-18
Срок реализации 8 лет

Составила: заместитель директора по СМР
Сафронова Е.Г.
тренер-преподаватель по лыжным гонкам
Лыткина М. В.

Рузаевка 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	9
3.	Методическая часть	16
4.	Воспитательная работа	21
5.	Система контроля	24
6.	Материально-техническое обеспечение	26
7.	Перечень информационного обеспечения	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания; он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю. Проблема физического воспитания детей является наиболее актуальной в настоящее время.

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- ✓ Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- ✓ Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- ✓ Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- ✓ Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- ✓ Устава МАУ ДО ДЮСШ;
- ✓ Локальные нормативные акты МАУ ДО ДЮСШ;

1.1. Характеристика видов лыжного спорта

Ходьба на лыжах по заснеженным местностям присутствовала в жизни людей еще до возникновения мировых спортивных мероприятий. Начало лыжному спорту положила Норвегия в далеком 1924 году, когда состоялись первые в мире, соревновательные состязания среди лыжников. В этом же году Международная Федерация включила виды лыжного спорта в Олимпийские игры. Таким образом, эти гонки заслужили свою популярность и стали всемирно известными. В данной статье мы рассмотрим характеристику видов лыжного спорта в современном мире. Несколько видов соревнований лыжного спорта входят в программу Олимпийских игр. Их классификация довольно обширна. Виды лыжного спорта Олимпийских игр: Лыжные гонки - состязание на прохождение определенных дистанций на скорость. Горные лыжи - один из самых экстремальных видов зимнего спорта. Спортсмен съезжает со спуска на высокой скорости. Биатлон - это гонки, совмещенные со стрельбой. Спортсмен на время преодолевает путь и стреляет в мишень с расстояния 50 метров. Сноубординг - лыжное соревнование на сноуборде. Считается опасным видом спорта. Прыжки на лыжах с трамплина - один из опаснейших видов. Лыжник пролетает в воздухе и приземляется, соблюдая правильную технику исполнения всех элементов. Фристайл - один из самых завораживающих видов спорта. Участник соревнований исполняет акробатические трюки во время спуска по горному склону.

Лыжные гонки - зимний вид спорта, который требует высокого профессионализма во владении техник. Соревновательные забеги на скорость с соблюдением определенных дистанций проводятся между одной возрастной и половой категорией. Они имеют 2 способа передвижения: классический и свободный (коньковый). В первом случае спортсмен проходит дистанцию по подготовленной лыжне, отталкиваясь палками. При свободном стиле спортсмену разрешается выбрать свой способ передвижения. Лыжный спорт имеет несколько видов соревнований: Индивидуальный спринт - участники, попавшие в финал после раздельного старта, бегут друг за другом на время до 1 минуты, 30 или 15 секунд в нужной последовательности. Командный спринт - это лыжный бег на коротких дистанциях. Довольно впечатляющее зрелище. Правила таковы, что как только одна команда пробегает нужную дистанцию, ее тут же сменяет другая. Команды чередуются несколько раз. Эстафеты. Как правило, эстафету бегут 4 команды. Участник, пробегая дистанцию, передает эстафету следующему. При этом все лыжники бегут в разном стиле передвижения. Общий старт. Все спортсмены разом выходят к старту. Результаты фиксируются временем, за которое лыжник пробежал путь. Среди олимпийских видов спорта лыжные гонки считаются самыми популярными.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более

раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы - разделение обучение на три этапа (стартовый, базовый и продвинутый) согласно приказа Минспорта РФ от 31.03.2022года .

Программа предназначена для обучающихся 7-18 лет. Срок реализации – 8 лет. Минимальное количество учащихся в группе - 15 человек.

1.2. Цели и задачи образовательной программы.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжных гонок на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен предполагает решение следующих основных **задач**:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на:**

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в лыжных гонках,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в лыжных гонках,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.3. Условия прохождения программы.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки юных лыжников, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1. Стартовый уровень - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие физических качеств.

2. Базовый уровень - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

3. Продвинутый уровень - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Основной формой тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа.

Разработанная дополнительная общеразвивающая программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для лыжных гонок и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

3. Направленностью на реализацию принципа системности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

4. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

5. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Нормативной основой зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района на отделение лыжные гонки и комплектования групп является Устав ДЮСШ, Положение «О приеме учащихся на обучение» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Рузаевского муниципального района и наличие медицинского заключения участкового педиатра ребенка.

1.4. Срок обучения

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам рассчитана на 8 лет: стартовый уровень (2года), базового уровень (4 года) и продвинутый уровень (2 года) комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены с 7 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Год обучения	**Минимальный возраст для зачисления, лет**	**Наполняемость в группах**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года**
Стартовый уровень				
1 год	7-10	15-25	6	Выполнение нормативов по ОФП
2 год	8-11	15-25	6	
базовый уровень сложности				
3-й год	9-12	15-25	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеских разрядов
4-й год	10-13	15-25	8	
5-й год	11-14	15-25	10	
4-й год	12-15	15-25	10	
Углубленный уровень сложности				
7-й год	14-17	15-25	12	Выполнение нормативов по СФП, спортивных разрядов
8-й год	15-18	15-25	12	

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы.

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта лыжные гонки является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- знать историю развития избранного вида спорта;
- понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- понимать основы спортивной подготовки;

- иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- иметь представление о основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- способствовать укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- знать требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

- уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- иметь представление о других видов спорта и подвижных игр.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

План Учебного процесса базового и углубленного уровня сложности представлен в таблице 2.

Год обучения	**Минимальный возраст для зачисления, лет**	**Наполняемость в группах**	**Максимальное количество учебных часов в неделю**	**Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года**
Стартовый уровень				
1 год	7-10	15-25	6	Выполнение нормативов по ОФП
2 год	8-11	15-25	6	
базовый уровень сложности				
3-й год	9-12	15-25	8	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, юношеских разрядов
4-й год	10-13	15-25	8	
5-й год	11-14	15-25	10	
4-й год	12-15	15-25	10	
Углубленный уровень сложности				
7-й год	14-17	15-25	12	Выполнение нормативов по СФП, спортивных разрядов
8-й год	15-18	15-25	12	

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей

выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей.

2.2. Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%) **таблица№2**

Разделы подготовки	**базовый уровень**						**углубленный уровень**	
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год
Теоретическая подготовка	10-25%						10-15%	
Общая физическая подготовка	19-29%							
Специальная физическая подготовка							10-15%	
Основы профессионального самоопределения							15-30%	
Вид спорта	15-30%						13-28%	
судейская подготовка							5%	
подвижные игры	5-15%						5%	
контрольные нормативы	1%						2%	
Специальное и спортивное оборудование	5%						5%	

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

2.3. Формы аттестации

Тренерский совет совместно с приемной комиссией учреждения, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения. Прием контрольно-переводных нормативов является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет всем обучающимся оценивать реальную результативность их собственной тренировочной деятельности.

В учреждении устанавливается формы промежуточной и итоговой аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

2.4. Календарный учебный график МБУ ДО «ДЮСШ» на 2023-2024 учебный год.

Продолжительность учебного года:

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28)

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО «ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.

Начало учебного года – 01.09.2023 г; окончание учебного года – 20.06.2024г.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 01.01.2024г. по 08.01.2024г.
- летние с 20.06.2024г. по 31.08.2024г.

Праздничные и выходные дни:

1,2,3,4,5,6,7,8 января – Новогодние каникулы;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и труда;
9 мая – День Победы;
12 июня – День России;
4 ноября – День народного Единства

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 42 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы

Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 01 октября.

Таблица№3

Этап образовательного процесса	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень	
	1год	2год	3год	4год	5год	6гол	1 год	2 год
Начало учебного года	1 сентября						1 сентября	
Продолжительность учебного года	42 недели						42 недели	
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапу подготовки)							
Продолжительность занятий	45 минут						45 минут	
Промежуточная итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов – сентябрь, октябрь Сдача контрольно-переводных нормативов - май							
Окончание учебного года	26июня						26 июня	
Каникулы летние	Учебно-тренировочные занятия проводятся по индивидуальным планам							
Минимальная продолжительность одного тренировочного занятия	2	2	2	2	2	2	3	3
Количество тренировочных занятий в неделю	2	2	4	4	5	5	4	4
Сдача контрольно-переводных нормативов(промежуточная аттестация)	май							
Участие в соревнованиях	в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий							
Прохождение медицинского обследования (получение	Сентябрь - ноябрь							

допуска к занятиям и к участию в соревнованиях)	

Регламент образовательного процесса:

Режим функционирования Учреждения устанавливается шестидневный, продолжительность ежедневных занятий регламентируется этапом подготовки.

Количество учебных часов в неделю в группах по году обучения составляет:

1. **Стартовый уровень -**	1-ого года обучения	– 6 часов,
	2-ого года обучения	– 6 часов, .
2. **Базовый уровень –**	3-ого года обучения	– 8 часов,
	4-ого года обучения	– 8 часов,
	5-ого года обучения	–10 часов,
	6-ого года обучения	–10 часов,
3. **Продвинутый уровень**	1-ого года обучения	–12 часов,
	2-ого года обучения	–12 часов,

Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ДЮСШ» Рузаевского муниципального района.

Продолжительность 1 часа учебного занятия - 45 минут.

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня-1,2,3 года обучения не должна превышать двух академических часов, в группах базового уровня и углубленного уровня – трех академических часов при не менее, чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю;

Учебные нагрузки обучающихся не превышают предельно допустимых норм.

Итоговая аттестация.

Май 2023 г.- по результатам соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов, разработанных на основании программ по видам спорта. **Родительские собрания** проводятся на отделениях по видам спорта по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

Режим работы:

- тренеров-преподавателей - согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий;
- зачет по теории;

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения каждой предметной области.

Цель промежуточной аттестации: выявить уровень развития способностей и личных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи: определить уровень общей физической подготовленности обучающихся; выявить уровень специальных умений и навыков обучающихся в избранном виде спорта; провести анализ реализации контрольно-переводных нормативов; выявить причины, способствующие и препятствующие полноценной реализации программы; внести необходимые коррективы в содержание и методику программы. Выполнение контрольно-переводных нормативов по физической и

технической подготовке проводится ежегодно в конце учебного года. Результаты тестирования оформляются протоколом и хранятся в учебной части учреждения. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов. (см. Приложения)

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

отделения лыжные гонки МБУ ДО « ДЮСШ» на 2022-2023учебный год

таблица№4

№ п/п	Раздел программ	Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень	
		1 год	2 год		4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
1. **Обязательные предметные области**				3 год					
1.1.	***Теоретическая подготовка***	24	24	34	34	42	42	50	50
1.2.	Общая физическая подготовка	76	76	98	98	122	122	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка							76	76
1.4.	Вид спорта	74	74	100	100	126	126	150	150
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	150	150
2. Вариативные предметные области									
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	74	74	100	100	126	126	50	50
2.2.	Судейская подготовка							24	24
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	План спортивно-массовых мероприятий							
4.	Контрольные испытания(аттестация)	4	4	4	4	4	4	4	4
	Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
	Максимальное количество занятий, часов	3 раза по 2 часа	3 раза по 2 часа	(4 раза по 2 часа)	(4 раза по 2 часа)	5 раз по 2 часа)	5 раз по 2 часа)	(4 раза по 3 часа)	(4 раза по 3 часа)
Общее количество часов в год		252	252	336	336	420	420	504	504
Количество тренировок в год		168	168	168	168	168	168	168	168
Количество человек в группе		18	18	18	18	18	18	12-15	12-15

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам обучения, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по учебно-тренировочной работе.

3.1. Объем учебной нагрузки

Таблица 4

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Стартовый уровень	Базовый уровень		Продвинутый уровень
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-8 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество тренировок в год	126	168	210	210

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

<u>Теоретическая подготовка</u>

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

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двух-шажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревновании и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

3.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная физическая подготовка.

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.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

3.4. Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям волейболом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания.

Тренер постоянно ставит перед спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабоволие и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные

отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание обучающихся. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах. На итоговом мероприятии в конце спортивного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры и обучающиеся, достигшие высоких результатов и прославившие МБУ ДО «ДЮСШ» и на соревнованиях различного уровня.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Разделы плана	**Содержание работы**	**Сроки**
Трудовое воспитание	Участие в субботниках	В течение года
	Помощь в оформлении наглядной агитации	
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Ноябрь
	Беседа с детьми по профилактике беспризорности	Январь
	Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»	Март
	Поход	Сентябрь
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
	Встреча с более старшими спортсменами и ветеранами спорта	Апрель
	Посещение соревнований	В течение года
	Беседа «Красота тела и души»	
	Экскурсия	

Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года
	Инструктаж по технике безопасности ПДД.	
	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	
	Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	
	Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	
	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	
Работа с одаренными детьми	Проведение внутришкольных и районных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	В течение года
	Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря	
Работа с родителями	Проведение родительского собрания. (Все группы)	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Профориентационная работа	Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером)	Май

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап(период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе наследующий этап (период) обучающихся, давших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены напрежнем этапе (периоде)подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке; спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

Контрольные нормативы по физической подготовке

Вид подготовки	Контрольные упражнения	юноши								девушки							
		базовый уровень						углубленный уровень		базовый уровень						углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Общая физическая подготовка	Бег 30м сек.	6,6	6,4	6,2	-	-	-	-	-	6,8	6,6	6,4	-	-	-	-	-
	Челночный бег 3х 10 метров	10.0	9.8	9.5	9,0	8.5	8.0	7,8	7.6	10.5	10.0	9,8	9.5	9.0	8,8	8,5	8.2
	Бег 60 м, с				-	-	-	-	-				10,8	10,4	10,0	9,5	9,0
	Бег 100 м, с				15,3	14,6	14,1	13,5	13,2				-	-	-	-	-
	Прыжок в длину с места, см	1,30	1,50	1,70	190	203	216	228	240	1,10	1,30	1,50	167	180	191	200	208
	Подтягивание в висе	2	4	6	8	9	10	11	12	-	-	-	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола	6	7	8	9	10	11	12	13	3	4	4	9	10	11	12	13
	Поднимание туловища за 1 мин.	16	18	20	22	24	26	27	28	12	14	16	18	20	22	23	24
Специальная подготовка	Бег 800 м; мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,35	3,20	3,05	2,5	2,4
	Бег 1000 м; мин, с	-	-	-	3,45	3,25	3,0	2,54	2,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15,2	13,50	12,1	11,1	10,5
	5 км; мин, с	-	-	-	21,0	19,0	17,3	16,4	16,0	-	-	-	24,0	22,0	20,3	19,0	18,0
	10 км; мин, с	-	-	-	44,0	40,3	37,2	35,0	33,1	-	-	-	-	-	-	-	-
	Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,3	13,0	11,2	10,3	10,0
	5 км; мин, с	-	-	-	20,0	18,0	17,0	16,1	15,1	-	-	-	23,30	21,0	19,2	18,1	7,3
	10км,мин,сек.	-	-	-	42,0	39,0	35,0	33,0	31,3	-	-	-	-	-	-	-	-

6. МАТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих спортсменов по лыжным гонкам, методические разработки в области лыжных гонок.

В зимнее время подготовленная лыжная трасса, в летнее время обеспечение условий для занятий на лыжероллерах;

- лыжероллеры
- инвентарь для лыжника: лыжи, лыжные палки, ботинки
- мячи футбольные
- мячи надувные
- утяжелители для ног
- гантели
- эспандеры резиновые

8. Перечень информационного обеспечения:

1. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
2. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2007
3. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
4. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
5. Стивен Гаскил. Беговые лыжи для всех «Тулома» Мурманск, 2007
6. Нэт Браун. Подготовка лыж (полное руководство) «Тулома» Мурманск, 2005
7.Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
8.Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.
9.Раменская Т.И. «Юный лыжник» М;2004 г.
10.Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.