Департамент по делам молодежи, физической культуры
и спорта Администрации города Омска
Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Спортивная школа «Крутая горка»
(БУ ДО г. Омска «СШ «Крутая горка»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 12
от «28» августа 2023г.№ 12

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____С. М. Евтин
Приказ от «28» 08 2023г. № 36-П

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки для обучающихся с 5 до 18 лет

Срок реализации программы 2 года

Программу составила:
зам. директора
Титаренко Л.Е.

Омск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....1

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....7

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 9

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ… 19

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. 22

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....23

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 24

9. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 35

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 41

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Данный вид спорта включен в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Прогулки и тренировки на лыжах в красивой лесной местности добавляет большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние, повышают умственную и физическую работоспособность.

Лыжный спорт является одним из популярнейших видов спорта в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Многолетняя тренировка в лыжных гонках от новичка до мастера спорта охватывает различные возрастные группы. Она представляет собой систему специализированного применения на протяжении многих лет средств и методов физического воспитания, направленную на достижение высоких спортивных результатов, совершенствование физических и волевых качеств, овладение совершенной техникой и тактикой лыжных гонок. Подготовка спортсмена от юношеского возраста до взрослых может считаться правильной лишь в том случае, если вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и на данной основе обеспечивает улучшение спортивных результатов, достижение высокого уровня спортивного мастерства к периоду оптимальной возрастной зоны наивысших достижений. Этого можно

достигнуть только в случае полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности, индивидуального уровня развития физических качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа « Крутая горка» (далее – Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на этапе предварительной подготовки (в группах спортивно-оздоровительного этапа) отделения «Лыжные гонки» БУ ДО города Омска «СШ «Крутая горка».

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 07.10.2022г.); Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023г.); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 27.07.2022); Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года; Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 № 28; Устава БУ ДО города Омска «СШ «Крутая горка».

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг категорией населения, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за возраста и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в БУ ДО города Омска в группах по виду спорта «лыжные гонки» спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СОГ) для детей в возрасте 5 - 18 лет.

Актуальность – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в лыжном спорте, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека передвижению на лыжах. Когда к этой традиции подключается специалист, процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.

Целью Программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и

спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий лыжными гонками.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий лыжным спортом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники лыжного спорта.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения в лыжном спорте для дальнейшего обучения в группах начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки в БУ ДО города Омска «СШ «Крутая горка». Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической подготовки обучающихся.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных,

возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы. Подготовка лыжников-гонщиков рассматривается как целостная система, с учетом преемственности общеобразовательных программ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: ***5-18 лет.***

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 5 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакантных мест в учреждении. При достижении обучающимися возраста 9 лет, осуществляется индивидуальный отбор для занятий в группах начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки БУ ДО города Омска «СШ «Крутая горка», те занимающиеся кто не прошел индивидуальный отбор дальше продолжают обучаться по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта лыжные гонки БУ ДО города Омска «СШ «Крутая горка».

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения по 276 часов в год.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года, включая каникулярное время.

Формы и режимы занятий:

Форма обучения - **очная.** В период праздничных нерабочих дней, обучающиеся занимаются самостоятельно.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

-групповая;

- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Продолжительность занятия 45 мин.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября и продолжается до 31 августа.

Его продолжительность составляет 46 недель в условиях спортивной школы. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 00 час.45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать двух академических часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий в БУ ДО «СШ « Крутая горка».

Этап подготовки	Вид подготовки	Год обучения	
		1	2
	Общая физическая подготовка	163	163
	Специальная физическая подготовка	46	46
	Технико-тактическая подготовка	53	53
	Теоретическая подготовка	12	12
	Контрольные и переводные испытания	2	2
	Итого часов	276	276

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на 1 год обучения
С 1 сентября 2023 года по 20 июля 2023 год

№	Виды подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	13	-	163
2	Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3	-	46
3	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	-	53
4	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	12
5	Участие в соревнованиях	В счет специальной физической подготовки												
6	Контрольные и переводные испытания	1								1				2
7	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Итого часов	26	26	25	26	25	25	25	26	26	26	20		276

Календарный учебный график на 2 год обучения
С 1сентября 2024года по 20 июля 2025 года

№	Виды подготовки	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	13	-	163
2	Специальная физическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	3	-	46
3	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	-	53
4	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	12
5	Участие в соревнованиях	В счет специальной физической подготовки												
6	Контрольные и переводные испытания	1								1				2
7	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
	Итого часов	26	26	25	26	25	25	25	26	26	26	20		276

Условия комплектования учебных групп по годам обучения

Возраст обучающихся для зачисления в спортивную школу и перевода по годам обучения исчисляется на момент начала учебного года (на 01 сентября текущего года) с таким расчетом, чтобы в течение наступающего учебного года возраст зачисленного в учебную группу обучающего соответствовал установленным требованиям.

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 6 – 18 лет. Решение о проведении занятий с детьми дошкольного возраста принимает учредитель детско-юношеской спортивной школы при наличии разрешения органов здравоохранения.

Определяя перспективы юных спортсменов для продолжения занятий лыжными гонками на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства в избранном виде спорта. (Таблица №1)

При достижении обучающимися возраста 9 лет, обучающиеся сдают контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки при желании продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки.

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лыжных гонок.

Подготовка юных лыжников – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической, тактической и психологической подготовки невозможно.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап, (%)
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Общая физическая подготовка	59
3.	Специальная физическая подготовка	16
4.	Технико-тактическая подготовка	19
5.	Переводные и контрольные испытания	1

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом погодных условий и контингента обучающихся.

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

В сентябре и январе учебно-тренировочного года проводится вводный инструктаж и инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом, при проведении соревнований и прочее, с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календарного плана БУ ДО города Омска «СШ «Крутая горка».

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов на любом этапе спортивной подготовки и играет важную роль. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике, в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Примерное содержание теоретических занятий с обучающимися спортивно-оздоровительных групп.

История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.
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. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля
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.
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.

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.
Основные средства восстановления.	Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Общая физическая подготовка для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. С целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, спортивные и подвижные игры.

В состав средств ОФП входят строевые упражнения и команды для управления групп; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. 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.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи, третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, прыжки в высоту с прямого разбега через планку.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложных комбинациях.

Легкоатлетические упражнения. В данных комплекс упражнений входят: упражнения в беге, прыжках и метании.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки» и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из различных исходных положений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для лыжных гонок.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные и специально-подготовительные упражнения:

- 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.

ТЕХНО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки лыжников-гонщиков. Она тесно связана с другими видами подготовки и во многом определяет уровень спортивного мастерства лыжника. Высокая техническая подготовленность лыжника-гонщика позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности.

Обучение общей схеме выполнения классического способа 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 в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Особенности обучение ходьбе на лыжах.

Задачи обучения:

- Развивать «чувство лыж», «чувство снега».
- Развивать равновесие.
- Учить согласованным движениям рук и ног.
- Обучение спуску в средней и высокой стойках, подъему в гору.
- Учить технике попеременного двухшажного хода.

Подготовка к лыжным занятиям

Основное в методике обучения детей - образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первом этапе у ребенка движения рук и ног не согласованы, чаще всего движения рук отстают от движения ног. Происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3-6 шагов. Палки не помогают в ходьбе, а используются как средство удержания равновесия.

На втором этапе еще нет полной синхронности движении рук и ног, но заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног более согласованы, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки выполняют функцию отталкивания.

Упражнения для выработки равновесия при ходьбе на лыжах.

- Пройти скользящим шагом по учебному кругу (60-100 м).
- Пройти по лыжне держа руки за спиной.
- Ходьба между флажками с условием не сбить их.
- Ходьба «змейкой».
- Ходьба между 6-8 лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2-3-4 м друг от друга.
- Поднимая поочередно ноги с лыжей, ходить по прямой.
- Наклоны и выпрямление.
- Описать восьмерку между 2 палками.
- Пройти на лыжах через ворота, установленных несколько ниже роста ребенка.

Подводящие упражнения для решения задач по воспитанию «чувство снега, лыж, равновесия».

- Перенос веса тела с лыжи на лыжу.
- Поднимание и опускание носков и пяток лыж, слегка сгибая ноги.
- Поднимание носков лыж и размахивание вправо, влево.
- Поднимание и перестановка носков лыж в сторону и обратно.

- Поднимание согнутой ноги назад и вперед, отрывая пятку, а затем носок лыжи.

- Поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально лыжне.

- Прыжки на месте, перенося вес тела с лыжи на лыжу.

- Приставные шаги в сторону.

- Отведение прямой ноги с лыжей назад.

- Одноопорное скольжение.

Какие бывают игры и где их можно проводить.

- Игры на равнинах, на склонах, в лесу.

- Подвижные, с препятствиями, с доп. инвентарем.

- Игры на лыжах для детей старшего возраста на равнине, на склонах, в лесу.

Игры на равнине:

- "След в след"

Тренер-преподаватель идет по снежной целине. Дети строем идут за ним, стараясь попасть в следтренера-преподавателя;

- "Кто первый повернется"

По команде "Кру-гом!" дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым.

- "Пятнашки на лыжах"

Два игрока выбираются водящими. Дети едут по площадке, а водящие стараются их запятнать. Тот, кого запятнали, становятся водящим.

- "Терез препятствие"

На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3-4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу'" воспитателя ребенок идет от черта до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда предыдущий пройдет первое препятствие.

Игры на склонах

- «По горной тропе»

Тренер-преподаватель прокладывает лыжню с различными поворотами. Каждый съехавший с лыжни или упавший выбывает. Выигрывают дети, которые точно прошли по тропе не оступившись.

- «Подними предмет»

На склоне кладут предмет. Ребенок, спускаясь с горы, должен присесть, поднять предмет, а затем выпрямиться.

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.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков лыжных гонок, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

- сохранение контингента обучающихся;
- укрепление здоровья обучающихся;
-всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по лыжным гонкам;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по лыжным гонкам.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки СШ, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 9-ти летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по предпрофессиональной программе по лыжным гонкам.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется в лечебно-профилактическом учреждении один раз в год, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

V. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

Цель воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых **принципов,** выработанных в течение всей истории становления человечества и закрепленных в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

- ***Принцип системности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- ***Принцип преемственности*** предполагает передачу позитивного

опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;

Принцип гуманистической направленности означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;

Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.

- ***Принцип природосообразности*** воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- ***Принцип культуросообразности*** предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
- ***Принцип эффективности социального взаимодействия*** предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к тренеру.

Основным методом формирования нравственного сознания является

метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера–преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков.

Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия. (Таблица № 2)

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получат удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.

- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.

- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.

- обучающиеся получат начальные навыки ходьбы на лыжах

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса детско-юношеская спортивная школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

- комплект оборудования и инвентаря для занятий по общей физической подготовке (гантели, маты, набивные мячи и др.);

- лыжи классические, лыжи коньковые;

- оборудование для осуществления педагогического контроля;

- спортивная форма и инвентарь;

- оборудование и инструмент для обеспечения технического обслуживания лыж;

- медикаменты для оказания доврачебной помощи;

- оборудование для проведения соревнований;

Вспомогательное оборудование.

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения лыж и инвентаря.

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 193н от 07 апреля 2014 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации
- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке

VIII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационно-методические рекомендации по построению учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки

Спортивная тренировка является одной из специфических форм воспитания, главным образом физического. Она строится согласно закономерностям спортивной специализации и этим отличается от других видов физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие свою социальную и педагогическую ценность сохраняет при условии использования физкультурно - спортивной деятельности как фактора гармонического формирования личности и воспитания в интересах общества.

В спортивно-оздоровительных группах в качестве основных должны решаться задачи: укрепление здоровья детей; обеспечение разносторонней физической подготовленности и гармоническое формирование растущего организма; обучение различным двигательным действиям, необходимым в жизни человека (бег, прыжки, лазание, метание, плавание и др.), в том числе базовых для последующих занятий велосипедным спортом.

Важной задачей на этом этапе является формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, приучение к спортивному режиму (регулярные тренировки, сочетание учебы и тренировочных занятий, гигиенические процедуры, утренняя зарядка и т.д.).

Для успешного планирования учебного материала необходимо знать, в каком возрасте целесообразно развивать физические качества обучающихся.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	**Возраст, лет**											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	+						+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							
Координационные Способности	+			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+			

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей, года обучения и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2 часов;

Методические принципы.

Как и в других видах, учебно- тренировочное занятие в лыжном спорте строится на принципах единства специальной и всесторонней подготовленности, непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок, цикличности, индивидуализации тренировки и др.

Принципы	Условия реализации
Единство специальной и всесторонней подготовленности.	Основное условие высоких достижений в спорте – всестороннее физическое развитие. Все физические качества спортсмена нужно развивать в единстве, ибо наибольшего уровня развития каждое из них достигает при условии повышения уровня развития остальных. Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта
Принцип непрерывности	Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма.
Принцип постепенного	Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными навыками и

увеличения тренировочных нагрузок.	умениями, соответствие - тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности юного спортсмена
Принцип цикличности тренировки.	Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов и этапов.
Принцип индивидуализации	форма, характер и продолжительность упражнений, а также методы их выполнения соответствовали индивидуальным особенностям обучающихся: возрасту, типу нервной деятельности, физической подготовленности, состоянию здоровья, уровню развития волевых качеств.

Идеальной формой организации тренировки на спортивно-оздоровительном этапе является группа общей физической подготовки с преимущественным использованием разнообразных упражнений при ходьбе на лыжах. Перед обучающимся ребенком не должна ставиться задача добиться высоких спортивных результатов.

Специалисты по детскому и юношескому спорту настоятельно подчеркивают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами и что эффективность этой работы тесно связана с постоянным поиском путей создания на тренировочных занятиях положительного эмоционального фона.

Воспитание двигательных качеств на данном этапе должно строиться в строгом соответствии с психофизическим состоянием ребенка и носить разносторонний характер. Особое внимание следует уделить содействию развития быстроты и координационных качеств, которые служат основой для овладения сложными в двигательном отношении действиями на последующих этапах многолетней спортивной подготовки. Дети должны овладеть умением дозировать свои усилия, подчинять движение определенному ритму, избегать лишних движений и т.п.

Методы тренировки

Под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности обучающегося и тренера. В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

- наглядные методы, используемым в спортивной практике, относятся: правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен; демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.; применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстоя-ние и др.; применение световых, звуковых и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением и обратной связью.

Практические методы:

- методы строго регламентированного упражнения относятся методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). При применении

целостно-конструктивного и расчлененно-конструктивного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Среди методов, направленных преимущественно на совершенствование физических качеств, выделяют две основные группы методов — непрерывные и интервальные. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

При использовании этих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки - применяется в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Равномерный метод – характеризуется выполнением физических упражнений в течении относительно длительного времени с постоянной интенсивностью. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью. Недостатком этого метода является быстрое приспособление (адаптация) к нему.

Переменный метод – отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путём изменения скорости, темпа, ритма, амплитуды движения. Преимущество метода – он устраняет монотонность в работе, но этот метод желательно применять с

подготовленными спортсменами.

Интервальный метод - характеризуется выполнением серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами отдыха.

Повторный метод – характеризуется многократным повторением упражнений с определённым и направленным интервалом отдыха, при условии достаточно полном восстановлении работоспособности спортсмена. Тренировочный эффект, в отличии от интервального метода, только в период выполнения упражнения. Недостаток – он достаточно быстро исчерпывает энергетические ресурсы, может возникнуть образование скоростного барьера, эффект перетренированности.

Метод круговой тренировки – характеризуется выполнением специально подобранного комплекса физ. упражнений с использованием ряда методов.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Средства тренировки

Средства тренировки, применяемые в подготовке юных лыжников-гонщиков, подразделяются на следующие основные группы:

№ п\п	Средство	Состав
1	Соревновательные упражнения	соревнования во всех видах лыжного спорта и тренировочные формы соревновательных упражнений.
2	Специальные упражнения	упражнения на лыжероллерах, имитационные упражнения, ходьба на лыжах.
3	Специально-подготовительные упражнения	К ним относятся упражнения, имеющие сходство с ходьбой на лыжах по структуре движений, направлению прилагаемых усилий, амплитуде движений, скорости движений, величине мышечных усилий, работе мышц, энергетическим затратам. Они в значительной мере способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости.
4	Обще подготовительные упражнения.	К ним относятся гимнастические упражнения без предметов и с предметами, на снарядах, упражнения на гибкость, растягивание и расслабление мышц, и другие упражнения.

Требования к методике тренировочных занятий с детьми:

В подготовке детей большой удельный вес должен принадлежать процессу обучения с тем, чтобы последующие годы заниматься преимущественно тренировкой. Обучение технике и тактике двигательных действий должно проходить в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Недопустимы установки на достижения результатов в кратчайшие сроки. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать в обычных условиях использованием подготовительных и подводящих упражнений, в игровой форме. Функциональные и технические нагрузки должны соответствовать возможностям организма. Спортивные соревнования возможно проводить только после соответствующей подготовки к ним участников и по личному согласию. Режим спортивной работы должен сочетаться с особенностями построения учебно-воспитательного процесса в общеобразовательной школе.

Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочные занятия — основная форма урочных занятий для всех обучающихся.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

I. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИРЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по годам обучения - контрольные занятия по выполнению нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке. (Таблица № 3)

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирован *Контрольно-переводные* нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этап начальной подготовки (для обучающихся, достигших возраста 9 лет и желающих продолжить обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»)

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Развиваемое физическое качество	**Контрольные упражнения (тесты)**	
	Юноши	**Девушки**
	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	-
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

Ведение документации при подведении итогов: протоколы сдачи контрольных нормативов, данные контрольных учебно-тренировочных занятий, протоколы соревнований. (Таблица № 3)

II. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
8. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.:Физкультура и спорт, 1976.
12. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ»,1995.

14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. Квашук П.В., Примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М. :Советский спорт, 2005.
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2013 года № 111