



дополнительное образование  
направленность: физкультурно-спортивная


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Лыжные гонки

Срок реализации: 8 лет обучения:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Разработчики:  
Учителя физической культуры  
Тестов В.В., Рюгина А.С.

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2016 г

СОГЛАСОВАНО  
« 30 » 08 2016 г.  
Зам. директора по УВР :  
  
/Н.С.Корнилова/

с.Кончезеро  
2016г.

## I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30530;

- Постановление Правительства РФ от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности»;

- 273 ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008

- приказ Минспорта России от 14.03.2013 № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки»;

- приказ Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;

- законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных секций;

В данной программе отражены все этапы, виды и направления спортивной подготовки, определены цели, задачи, планируемые результаты, содержание тренировочного процесса.

Основной целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по лыжным гонкам в соответствии с главной функцией дополнительного образования: массового общефизического оздоровления детей школьного возраста с различными физическими способностями с предоставлением им равных возможностей.

Система организации физической подготовки в дополнительном образовании направлена на физическое воспитание ребенка средствами физической культуры, гигиены, закаливания.

Основными задачами предпрофессиональной программы являются следующие:

1. Отбор одаренных детей. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек соблюдения правил личной гигиены.

2. Формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

3. Освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки.

4. Подготовка одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков по двум образовательным ступеням: начальной подготовки и учебно-тренировочной (ЭНП и ТЭ) в возрасте с 9 до 18 лет на основании личного заявления обучающегося (законного представителя ребенка). Длительность обучения в группах начальной подготовки от 1 до 3 лет. Длительность обучения в группах тренировочного этапа от 1 до 5 лет.

Набранные группы сдают контрольно-приёмные нормативы, определяющие уровень физической подготовки по лыжным гонкам основной массы обучающихся, в соответствии с которым выбирается ступень общей физической подготовки.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки обучающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, тренерской и судейской практики.

Основным документом, регламентирующим учебно-воспитательный процесс, является учебный план, составленный для каждого года обучения и вида физической подготовки. Недельная нагрузка и количество часов зависят от уровня и года обучения группы.

Обучение в группах ЭНП (9-12 лет) носит характер универсальности в подготовке обучающихся с постепенным введением в курс простейших элементов лыжных гонок. Основной задачей работы здесь является содействие правильному физическому развитию детей, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и подготовка обучающихся к следующей ступени обучения.

В группах ТЭ (12-18 лет), сформированных из обучающихся, прошедших подготовку в группах ЭНП, уделяется большое внимание развитию специальных физических способностей, овладению основами техники и тактики лыжных гонок и дальнейшему их совершенствованию.

Перевод каждого обучающегося в группу следующего года обучения осуществляется решением тренерского совета по результатам контрольных нормативов, принятых в конце учебного года. Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях, тестирование по общефизической и специальной подготовке.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется фельдшером Кончезерской врачебной амбулатории один раз в год. В случае удачного прохождения медицинского осмотра обучающиеся получают допуск к дальнейшим занятиям. Перед соревнованиями обучающиеся проходят периодические медосмотры.

Результатом освоения программы является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся:

- в группах ЭНП это - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности;

- в группах ТЭ это - выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, выполнение спортивного разряда, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1 Продолжительность этапов, минимальный возраст и количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Предельная наполняемость групп ЭНП – до 12 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3 лет.

В тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Предельная наполняемость ТЭ – до 10