

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

Рассмотрено на заседании педагогического совета
«Детско-юношеской спортивной школы»

Протокол № 1

«27» августа 2021 г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Е.О.Гузий

Приказ № 1 от 27.08.2021 г.



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки»

Возраст обучающихся - 5 – 17 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Составитель:

Третьякова Ксения Валентиновна
тренер-преподаватель

рп.Магистральный, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной

общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее - программа) составлена на основании ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ, в соответствии с приказом Минспорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года N 329-ФЗ, приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минобрнауки РФ от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов-лыжников.

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. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

- аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет;
- анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет;
- анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма,

повышают умственную и физическую работоспособность. Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников, взрослых. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной Программы. Физическая нагрузка при занятиях очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Круглогодичные занятия лыжными гонками в самых различных климатических метеорологических условиях, способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности. При этом - как уже говорилось выше - воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни. Данная программа создает оптимальные условия для развития детско-юношеских лыжных гонок в спортивной школе.

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов для лыжных гонок и характеризуется:

- Физкультурно-спортивной направленностью;
- Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации;

Актуальность программы. Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма,

табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы. Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий лыжными гонками в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Практическая значимость. Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Работа учебных групп может быть организована на базе общеобразовательной и спортивной школ. Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Возраст детей: программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 5 до 17-летнего возраста и обеспечивает непрерывность дополнительного образования.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на реализацию в течение 1 года подготовки юных лыжников гонщиков.

Учебный план охватывает 9 учебных месяцев (сентябрь-май).

Учебная нагрузка составляет 5 часов в неделю. Рассчитана на 38 учебных недель.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ); содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год (этап) подготовки.

Этапы подготовки	Год Обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число обучающихся в группе	Максимальный режим учебных часов в неделю	годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	весь период	5-17	25	4-6	190	Итоговые нормативы по ОФП, СФП

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих

основных задач: обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по лыжным гонкам, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколяцков, кинограмм, соревнований квалифицированных лыжников гонщиков; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Отличительные особенности программы состоят в том, что внесены изменения в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Программа разработана с учетом следующих основных **принципов спортивной подготовки:**

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапного многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

В Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе созданы условия для реализации программы по лыжным гонкам.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений и с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у юных лыжников гонщиков уверенность в своих силах. К учебным занятиям по лыжным гонкам привлекаются дети, стоящие на различных формах учета.

Эффективность работы спортивных школ во многом зависит от учебных программ.

Программирование – это упорядочение тренировочного процесса на основе определенных специфических принципов. Разработка программ необходима в связи с потребностью усовершенствования процесса подготовки юных лыжников гонщиков и повышением требований к подготовке лыжного резерва.

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеразвивающей модульной программы. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки.

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 9 учебных месяцев, что составляет 38 учебных недель с нагрузкой 5 часов в неделю занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

№	Разделы программы	Кол-во часов в год
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	64
3	Специальная физическая подготовка	40
4	Техническая подготовка	34
5	Выполнение контрольных нормативов Соревнования	15
6.	Медицинское обследование	4
	Всего часов	190

Календарный учебно-тематический план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ СОГ**

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные материалы									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	8	2		2		2		2			
2	Общая физическая подготовка	64	7	7	7	7	7	7	7	7	8	
3	Специальная физическая подготовка	40	4	4	4	4	4	5	5	5	5	
4	Техническая подготовка	34	3	3	4	4	4	4	4	4	4	
5	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	15		2		5			6		2	
7	Медицинское обследование	4	2								2	
	ВСЕГО	190										

Содержательная часть

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного

спорта.

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

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.

Гигиена, закаливания, 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. Соревнование 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 двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата.

Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОРУ

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- *Упражнения для шеи.* Наклоны головой вперед, назад, в стороны Повороты, круговые движения головой.

- *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения,

отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

- *Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

- *Упражнения для ног.* Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3x20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3x30 - 40 м (13-14 лет), 3 - 4x50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямогоразбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры по упрощенным правилам. Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; хоккей; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с элементами обще развивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ И КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и максимальными нагрузками – не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему.

Значительное внимание должно обращаться на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольшихотягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы: а) специально подготовительные; б) специально подводящие. Специальноподготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). Применение тренажеров (передвижение на

лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный
- попеременный четырехшажный
- одновременный бесшажный
- одновременный двухшажный
- одновременный одношажный.
- с попеременного двухшажного на одновременные
- с одновременных на попеременные

Способы торможений:

- упором
- «плугом»
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
- «елочкой»
- «полуелочкой»
- «лесенкой»

Стойки при спуске:

- основная
- передняя
- задняя

Способы поворотов:

- повороты переступанием
- повороты рулением
- повороты махом

1.4. Планируемые результаты программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Образовательная программа	Общеразвивающая программа дополнительного образования по видам спорта «Лыжные гонки»
Максимальный объем учебно-тренировочной работы (час\неделю)	5 часов
Начало учебного года	Формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября
Количество учебных недель	38 недель
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятия исчисляется в академических часах по 45 минут, 3 раза в неделю по 2 академических часа
Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов - май
Летний период	Продолжительность 10 недель Летняя оздоровительная кампания или работа обучающихся по индивидуальным планам на летний период

2.2. Условия реализации программы

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, раздевалки, методическая комната (тренировочная), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия волейболом).

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Термометр наружный	штук	4
5.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Весы медицинские	штук	2
10.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
11.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5

12.	Доска информационная	штук	2
13.	Зеркало настенное (0,6 x 2 м)	комплект	4
14.	Лыжероллеры	пар	16
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч волейбольный	штук	1
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Палка гимнастическая	штук	12
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	4
24.	Скакалка гимнастическая	штук	12
25.	Скамейка гимнастическая	штук	2
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	2
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	12

2.3 Формы аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования. Формы подведения итогов программы (промежуточная, итоговая аттестация).

Формы аттестации:

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

2.4 Оценочные материалы

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- учебным, фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- личностным, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении. Педагогом посредством вспомогательных таблиц заполняются две индивидуальные карточки, которые в совокупности позволяют наглядно представить:
 - набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
 - систему важнейших личностных свойств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе и время общения с педагогом и сверстниками.
 - определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

2.5. Методические материалы

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка лыжников гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (медсправка), заявления родителей, договора с родителями (законными представителями). После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося. В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения наравновесие и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает

возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на лыжные гонки внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение технике лыжного спорта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля включает использование комплекса методов, которые позволяют определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники изучаемых видов спорта, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы начальной подготовки. Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор в группы НП могут продолжать заниматься в спортивно-оздоровительной группе или быть рекомендованы к просмотру по другим видам спорта в учреждения дополнительного образования.

Для организации и ведения занятий в спортивно-оздоровительной группе могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы.

В отдельных случаях в соответствии с конкретными условиями работы педагога (наличие материальной базы, контингента учащихся и т. д.) педагог может вносить

частичные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную часть.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б. А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.— К.: Уч.-метод.кабинет по высшему образованию, 1988.— 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Гальперин П. Л. Актуальные проблемы возрастной психологии. - М.: Просвещение, 1995.
8. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М: «СААМ», 1995.
9. Ермаков В. А. Дифференцированное физическое воспитание. - М.: ФиС, 1997.
10. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с. .
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена.— М: Физкультура и спорт, 1966.— 200 с.
12. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 1975, вып. 3
13. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
14. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов общеобразовательной школы. - М.: Просвещение, 1993.
15. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
16. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. - 280с.
17. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2001.
18. «Основы юношеского спорта.» Филли В.П., Фомин Н.А.-М: ФиС, 1980г.
19. «Основы управления подготовкой юных спортсменов»/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой -М: ФиС, 1982Г.
20. Поварницын А.Н. «Волевая подготовка лыжника-гонщика»-М: ФиС, 1976г.

21. «Техника лыжных ходов»/ Под ред. Ермакова В.В.-Смоленск СГИФК,1989г.
22. Евстратов В.Д.; Вилорайнен П.М.; Чукардин Г.Б. «Коньковый ход? Нетолько...»- М: ФиС, 1988г.
23. «Детская спортивная медицина: Руководство для врачей»/ Под. ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.- 2 –е изд.- М: Медицина, 1991г.
24. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте»- М: ФиС, 1977г.
25. Манжосов В.Н. «Тренировка юных лыжников».-М: ФиС, 1986г.26.

Список литературы для обучающихся

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.
2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.
3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.
4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.
5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.