

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25 г. Челябинска»
454016, г. Челябинск, ул. Университетская Набережная, 30а
Тел(факс) 742-22-75, e-mail: mousosh25@list

Рассмотрено на педагогическом совете
МАОУ «СОШ № 25 г. Челябинска»
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Утверждаю: _____
Директор МАОУ «СОШ № 25 г. Челябинска»
И. С. Рудакова
27.08.2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся: с 9 до 17 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Составитель: Пластинина Д.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам предполагает спортивную подготовку по виду спорта лыжные гонки. Программа по лыжным гонкам разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Мин.обр.науки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав МАОУ «СОШ № 25г Челябинска»

При модификации программы по лыжным гонкам была использована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МКОУ ДОД ДЮСШ Ясногорского района тульской области «Лыжные гонки» (авторы-составители Ильичев В.Г., Касьянов М.Г., Гончаров Г.П., Ильина Е.Н.)

Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./ П.В. Квашук и др. — М.: Советский спорт, 2005.

В существующей программе с учетом документов, регламентирующих деятельность МАОУ «СОШ № 25г Челябинска», внесены следующие изменения:

- Спортивно-оздоровительный этап охватывает всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, основ спортивной техники в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.
- Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность школы.
- Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-18 лет.

Актуальность и новизна программы.

Общеобразовательная программа по лыжным гонкам помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки лыжников высокого профессионального уровня. В соответствии с поставленными задачами в программе определяются основная направленность и содержание программного материала по теоретической и практической подготовке, рациональное распределение его объемов по годам обучения. Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, величине и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки лыжников высокой квалификации. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных лыжников-гонщиков и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Цель реализации программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил учащихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения,
- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых людей.

Дополнительная общеобразовательная программа по лыжным гонкам предназначена для обучающихся 9 – 18 лет.

Нормативный срок освоения программы 3 года.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса

Ожидаемые результаты реализации дополнительной общеобразовательной программы.

- положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся;

- стабильность состава учащихся; овладение образовательными знаниями; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники в лыжных гонках, всестороннее и гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья учащихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по лыжным гонкам, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов.

Формы промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год.

Срок проведения - апрель-май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольных нормативов. В МАОУ «СОШ № 25г Челябинска» устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теория и методика физической культуры — беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (зачет/не зачет).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 36 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Режим занятий первого года обучения: 4 часа в неделю - два раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий второго года обучения: 6 часов в неделю - три раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий третьего года обучения: 6 часов в неделю - три раза в неделю по 2 часа.

Учебный план объединения первый год обучения (в часах).

№ п/п	Раздел подготовки	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	76	-	76
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28
4	Техническая	14	-	14
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	12	-	12
6	Медицинские обследования	4		4
Итого			144	

Учебный план объединения второй и третий годы обучения (в часах).

№ п/п	Раздел подготовки	Общее кол-во часов	В том числе	
			теоретических	практических
1	Теоретическая подготовка	12	10	-
2	Общая физическая подготовка	120	-	120
3	Специальная физическая подготовка	40	-	40
4	Техническая	26	-	26
5	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	14	-	14
6	Медицинские обследования	4		4
Итого			216	

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Практическая подготовка:

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных 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.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2. Техническая подготовка.

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

3. Практические рекомендации по организации физической, технической, подготовки и оценке контрольных упражнений.

В процессе реализации физической и технической подготовки в группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие предать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

4. Теоретическая подготовка

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание,	Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и

	<p>режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.</p>	<p>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.</p>
<p>3.</p>	<p>Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.</p>	<p>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.</p>
<p>4.</p>	<p>Основы техники способов передвижения на лыжах.</p>	<p>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</p>

		исправление.
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.
6.	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.
7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.	В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в	Жалобы на головокружение,

		мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--	--	--	---

5. Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Методическое обеспечение

Принципы спортивной тренировки:

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Единство общей и специальной подготовки;
3. Непрерывность тренировочного процесса;
4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;
6. Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Материально-технические условия.

Для занятий по программе используется: гантели весом 1-6 кг, комплект резиновых эспандеров, скакалки гимнастические, гимнастическая перекладина. Лыжи, крепления лыжные, ботинки лыжные под крепления, палки лыжные

легкоплавные. Лыжи для конькового хода, лыжи для классического хода, палки для конькового хода, палки для классического хода, крепления лыжные, ботинки лыжные универсальные под крепления, лыжероллеры для конькового хода, лыжероллеры для классического хода, пульсомеры, комплект парафинов и мазей держания. В занятиях с обучающимися лыжными гонками спортивный инвентарь должен соответствовать весовым и ростовым нормам, одежда лыжника соответствовать погодным условиям.

Список литературы для педагогов

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
2. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2009.
4. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 2009.
5. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2006.
6. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 2000.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. *Поварницин Л. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
9. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2005.
11. *Филин В.Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2000

Список литературы для учащихся

1. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
2. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2009.
4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
5. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 2006.
6. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 2000.

7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. *Поварницин Л. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
9. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 2005.