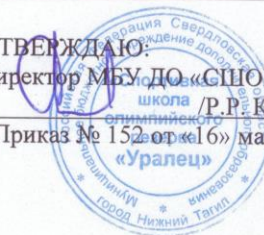


УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «УРАЛЕЦ»**

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СПОР «Уралец»
Протокол № 1 от «15» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СПОР «Уралец»
/Р.Р. Киямов
Приказ № 152 от «16» марта 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
по лыжным гонкам**
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет.
Срок реализации: 4 года.

Авторы составители программы:
Старший инструктор-методист - Пышина М.А.
Инструктор-методист – Христофорова М.А.
Тренеры-преподаватели:
Гибадуллина Е.Г.

г. Нижний Тагил
2023 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы | 5 |
| 1.3. Планируемые результаты | 6 |
| 1.4. Содержание программы | 7 |
| 1.4.1. Учебный план | 7 |
| 1.4.2. Календарный учебный график | 7 |
| 1.5. Система контроля результативности программы. | 8 |
| 2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 10 |
| 2.1. Материально-технические условия реализации программы | 10 |
| 2.2. Кадровые условия реализации программы | 11 |
| 3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 12 |
| Нормативные документы | 12 |
| Список литературы | 13 |
| Перечень интернет-ресурсов: | 13 |
| Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной программе | 15 |
| Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы (1-4 года) | 15 |
| Приложение 2 к дополнительной общеобразовательной программе | 23 |
| Календарный план воспитательной работы на 2023 год | 23 |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам (далее – Программа) разработана и предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец» города Нижний Тагил.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования, в сфере физической культуры и спорта. Реализация программы осуществляется на основании муниципального задания.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, выбранного вида спорта.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определенную дистанцию по специально подготовленной трассе.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему, положительно влияет на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются - это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечно-сосудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Актуальность программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление.

Новизна данной программы состоит в освоении обучающимися навыков двигательной активности, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка с эмоционально –

коммуникативным процессом сотрудничества, сотворчества между обучающимися и с тренером-преподавателем.

Педагогическая целесообразность обучения по программе определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своей физической подготовки. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-18 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. В группу зачисляются дети, желающие заниматься лыжными гонками, а также не прошедшие контрольно-нормативные требования по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Наполняемость группы от 10 до 25 человек. Программа предназначена для мальчиков и девочек, в полной мере ориентирована на воспитание здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность Программы заключается также в возможности одновременно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия лыжными гонками позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждают интерес к определенному виду спорта.

Отличительной особенностью Программы является формирование максимально доступной комфортной среды, воспитывающей у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия лыжными гонками позволяют ребенку ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Виды проведения занятий (работа со всеми одновременно):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;
- самостоятельная работа (вне школы), для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера-преподавателя; в том числе с использованием дистанционных технологий на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе;
- участие в спортивных соревнованиях (открытых учебно-тренировочных занятиях) и мероприятиях;

- иные виды.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, медицинские мероприятия.

Срок реализации Программы: 4 года. К концу обучения по Программе обучающиеся должны освоить и уверенно владеть основами техники передвижения на лыжах, достигнуть установленных нормативных показателей и приобрести элементарные знания, связанные с использованием лыжами.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с особенностями вида спорта «лыжные гонки»;
- обучить технике «лыжных гонок»;
- сформировать базовые знания по теоретической подготовке;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий спортом с элементами лыжной подготовки во время досуговой деятельности;
- обучить правилам лыжных гонок.

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств обучающихся, занимающихся лыжными гонками;
- развить необходимые навыки и умения по работе с инвентарем и вспомогательным оборудованием;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а так же к занятиям лыжными гонками;

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- воспитывать навыки безопасного поведения и соблюдения требований и правил безопасности во время занятий лыжными гонками;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

1.3. Планируемые результаты

Первый, второй год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- историю возникновения и развития лыжных гонок;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- освоить техническую подготовку;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий

лыжными гонками

Третий, четвертый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- историю возникновения и развития лыжных гонок;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- правила вида спорта;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- освоить техническую подготовку;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий

лыжными гонками

Итоги обучения:

Одним из наиболее существенных результатов занятий лыжными гонками является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков и умений, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки), формирование фундамента для дальнейшей подготовки. По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области гигиены, режима дня, методики тренировки различных двигательных качеств.

Обучающиеся по данной программе могут быть переведены в группу на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» по рекомендации Педагогического совета.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план.

Программа рассчитана на 3 года обучения: спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки; спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки, спортивно-оздоровительная группа (СОГ -3, СОГ -4) третьего, четвертого года подготовки.

Таблица №1

| № п/п | Периоды обучения | всего | теория | практика | Форма аттестации/контроля |
|-------|------------------|-------|--------|----------|-------------------------------|
| 1 | СОГ-1 | 276 | 22 | 254 | Сдача нормативов по ОФП и СФП |
| 2 | СОГ-2 | 276 | 22 | 254 | Сдача нормативов по ОФП и СФП |
| 3 | СОГ-3, СОГ-4 | 276 | 22 | 254 | Сдача нормативов по ОФП и СФП |

Таблица №2

| Продолжительность 1 занятия | Количество занятий в неделю* | Количество часов в неделю | Количество человек в группе | *Примечание |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|--|
| 45 минут (1 академический час) | 3-6 занятий | 6 часов | 10-25 | Количество занятий в неделю может варьироваться, кол-во часов- 6 часов |

1.4.2. Календарный учебный график.

Сроки реализации программы: 4 года.

Продолжительность учебного года – 52 недели:

- 46 учебных недель,

- 6 недель – каникулярный период (летний период).

Начало учебного года с 01 октября.

Конец учебного года 30 сентября.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1, СОГ-2, СОГ-3, СОГ-4) – 6 часов в неделю.

Составление календарного учебного графика предусматривает распределенные часов по видам подготовки, согласно рабочим программам, которые представлены в приложении программы:

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап первого, второго, третьего, четвертого года подготовки».

**Программа предусматривает одинаковое содержание и количество часов по всем годам обучения по Программе.*

1.5. Система контроля результативности программы.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала программы.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения программы.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении первого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончанию учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице № 3.

Таблица № 3

Контрольно-переводных нормативы промежуточной аттестации:

| Вид подготовки | Критерии оценки | Виды нормативов | Оценочные материалы | Примечание |
|---|--|--|---------------------|--|
| Общая и специальная физическая подготовка | Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки | Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки | Протокол | Форма, разработанная Учреждением / зачет |

Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе.

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Таблица №4

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся по виду спорта «лыжные гонки»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Возрастная группа | | | | | |
|--|---|-------------------|-------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
| | | | 7-10 лет | | 11-14 лет | | 15-18 лет | |
| | | | мальчики | девочки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | | не более | |
| | | | 13,0 | 14,0 | 12,0 | 13,0 | 11,0 | 12,0 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 140 | 170 | 160 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | не более | |
| | | | без учета времени | | - | - | - | - |
| 1.4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | Кол-во раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 20 | 15 | 25 | 20 | 30 | 25 |
| 1.5. | Бег на лыжах. Классический стиль 3км | мин,с | не более | | не более | | не более | |
| | | | - | - | 16:30 | 17:00 | 15:30 | 16:00 |

Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися программы.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся третьего года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (таблица №2). Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличие спортивной экипировки для занятий лыжными гонками;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

Наименование оборудования, спортивного инвентаря

Таблица №5

| № п/п | Наименование |
|----------|-------------------------------------|
| 1 | Лыжи гоночные |
| 2 | Палки для лыжных гонок |
| 3 | Секундомер |
| 4 | Скребок для обработки лыж (3-5 мм); |
| 5 | Снегоход |
| 6 | Эспандер лыжника |
| 7 | Гантели массивные от 0,5 до 5кг |
| 8 | Мат гимнастический |
| 9 | Мяч баскетбольный |
| 10 | Мяч волейбольный |
| 11 | Мяч футбольный |
| 12 | Скакалка гимнастическая |
| 13 | Скамейка гимнастическая |
| 14 | Стенка гимнастическая |

2.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу при реализации программы: уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Правила вида спорта «лыжные гонки», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Список литературы:

1. Видякин М.В. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2006. – 171с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Иванов В. А., Филимонов В.Я., Мартынов В. С. Оптимизация тренировочного процесса лыжников-гонщиков высокой квалификации (методические рекомендации). М.: Госкомитет СССР по физической культуре и спорту, 1988.
6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. - М.: РИО РГАФК, 2003. - 63 с.
9. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 228 с.
10. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: ФиС, 2009. - 264 с.
11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта: лыжные гонки. ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» Министерство спорта Российской Федерации. – Москва, 2015.

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru;>
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: [https://minsport.midural.ru/;](https://minsport.midural.ru/)
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/>
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: [https://minobraz.egov66.ru/;](https://minobraz.egov66.ru/)
5. Федерация лыжных гонок России: [http://www.flgr.ru/;](http://www.flgr.ru/)
6. Федерация лыжных гонок Свердловской области: [http://www.ski66.ru/;](http://www.ski66.ru/)
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: [https://fcpsr.ru/;](https://fcpsr.ru/)
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: [https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/)

9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам": <https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;

10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;

12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/>.

Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы

Программный материал составлен так, что в каждом году обучения вместе с повторением изученного материала предлагается для изучения новый материал (новая техника передвижения на лыжах или более сложные условия выполнения).

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Направленность занятий носит игровой характер, в котором обучающиеся приобретают умения в упражнениях ОФП, а также изучают первостепенные элементы техники в избранном виде спорта. Происходит формирование понятия дисциплина на учебно-тренировочных занятиях и режима посещения занятий. Закладываются такие качества как целеустремленность, настойчивость, взаимовыручка, дисциплинированность, а также любовь к избранному виду спорта.

Планируемые результаты реализации программы первого, второго года обучения.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- историю возникновения и развития лыжных гонок;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию.

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий

лыжными гонками.

Планируемые результаты реализации программы третьего, четвертого года обучения.

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- историю возникновения и развития лыжных гонок;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- правила вида спорта;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- повысить уровень тактической, технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий

лыжными гонками.

2. Календарный учебный график.

Таблица №1

Календарный учебный график СОГ-1- СОГ-4

| № п/п | Виды подготовки | 10 | 11 | 12 | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | Всего часов |
|-------|--|----|----|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | | 10 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | | 4 | 5 | 86 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | | 3 | 5 | 71 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка | 7 | 9 | 11 | | 6 | 7 | 10 | 10 | 8 | 8 | | 2 | 7 | 85 |
| 4 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 1 | 3 | 22 |
| 5 | Участие в соревнованиях (открытых тренировках) | 2 | | 2 | | | | | | | 2 | | | | 6 |
| 6 | Медицинские, мероприятия | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 |
| 7 | Аттестация | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 |
| | | 26 | 26 | 30 | | 26 | 24 | 28 | 28 | 26 | 26 | 0 | 10 | 26 | 276 |

3. Содержание программного материала.

Общая физическая подготовка.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных

ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тактическая подготовка

Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее. Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Таблица № 2

| Краткое содержание материала |
|--|
| 1 год обучения |
| Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости |
| Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости |
| Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости |
| Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств |
| Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности |
| Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса |
| Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам |
| Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага |
| Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом |
| Обучение основным элементам техники классических ходов |
| Обучение технике спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолений подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой» ; ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением». |
| ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно скоростной направленности («мяч соседу», «самый быстрый», «салки» и др.) |
| Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу. |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Таблица № 3

| Краткое содержание материала |
|---|
| 2 -й год обучения |
| Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости |
| Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости |
| Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости |
| Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств |
| Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности |
| Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса |
| Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам |
| Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага |
| Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом |
| Развитие основных элементов техники классических ходов |
| Обучение технике спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолений подъёмов «ёлочкой» и «полу ёлочкой», ступающим, скользящим шаговым бегом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», «соскальзыванием», «падением». |
| ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно скоростной направленности («мяч соседу», «самый быстрый», «салки» и др.) |
| Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу. |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

Таблица № 4

| Тема и краткое содержание |
|---|
| 3, 4 й год обучения |
| Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости |
| Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, |
| Эстафета и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости |
| Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств |
| Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности |
| Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса |
| Обучение общей схеме передвижения классическим лыжным ходам |
| Обучение специальным физическим упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага |
| Развитие равновесия при одноопорном скольжении, уделяя внимание на согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двушажным ходом |
| Совершенствование основных элементов техники классических ходов |
| Совершенствование техники спусков со склонов высокой, средней и низкой стойках. |
| ОФП. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры, преимущественно скоростной направленности («мяч соседу», «самый быстрый», «салки» и др.) |
| Развитие ловкости и координационных способностей, эстафеты со сложно координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу. координационными заданиями. Бег с изменением задания по сигналу. Бег с изменением темпа |
| Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости |
| Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов. |

3.4. Теоретическая подготовка

Таблица № 5

| № | Содержание |
|----|--|
| 1. | «Требования техники к технике безопасности при занятиях лыжные гонки». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с инструкциями по ТБ, с требованиями к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.</i> |
| 2. | «Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни человека и значение в деле воспитания и оздоровления</i> |
| 3 | «Моральные и этические ценности физической культуры и спорта». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить принципы честной спортивной борьбы.</i> |
| 4 | История развития выбранного вида спорта. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения вида спорта историей развития в мире, стране, регионе, городе.</i> |
| 5 | Олимпийское движение. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения, развития.</i> |
| 6 | «Здоровый образ жизни», «Вредные привычки и их преодоление» <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность здорового образа жизни человека принципы и правила,</i> |
| 7 | «Личная и общественная гигиена». <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о гигиене. Гигиенические знания, умения и навыки.</i> |
| 8 | «Особенности питания спортсменов». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие о рациональном питании, общем расходе энергии за сутки.</i> |
| 9 | «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека» <i>Методические указания:</i> <i>Понятия о костно-мышечной системе человека, дыхательной системе, сердечно-сосудистой системе, кровеносной системе, пищеварительной системе, органах чувств.</i> |
| 11 | «Восстановительные мероприятия в спорте». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с видами восстановительных мероприятий</i> |
| 14 | «Самоконтроль в процессе занятий спортом». <i>Методические указания:</i> <i>Понятие и значение самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса</i> |
| 16 | Антидопинговые мероприятия (согласно плану антидопинговой деятельности) |
| 17 | «Правила вида спорта» <i>Ознакомить с правилами вида спорта</i> |
| 18 | «Основы системы физического воспитания» <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с целью, задачами физического воспитания, органами управления физкультурным движением в России.</i> |

3.5. Участие в соревнованиях, открытых тренировках

При достаточном уровне подготовки обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях от городского до регионального уровня, также участвуют в открытых тренировках: не менее одного раза в год.

3.6. Медицинские мероприятия.

Медицинские мероприятия:

- организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся (обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организация

Календарный план воспитательной работы на 2023 год

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|--|---|
| 1. Здоровье сберегающая деятельность | | | |
| 1.1 | Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий | Проведении инструктажей с обучающимися по правилам безопасности и безопасного поведения; | В течение года, согласно плану проведения инструктажей с обучающимися по правилам безопасности и безопасного поведения |
| | | Участие в антидопинговых мероприятиях; | В течение года, согласно плану мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся |
| | | Участие в днях здоровья и спорта: - Всероссийский день бега «Кросс нации» - туристическая прогулка под акцией «Чистый воздух» - участие в акции декада лыжного спорта «Лыжня России» | сентябрь июнь февраль |
| | | Проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья: - Поведение лекции о вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков. - Мероприятие по профилактике ВИЧ-инфекции (просмотр видеороликов) | октябрь декабрь |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха. | В течение года в виде подготовки: теоретической, согласно годового учебно-тренировочного плана. |
| | | Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года в видах подготовки, согласно годового учебно-тренировочного плана. В период самостоятельной работы. |
| 2. Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовка | Проведение мероприятий, направленных на воспитание чувства ответственности перед | |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | <p>Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе):</p> <ul style="list-style-type: none"> - включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания; - Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания. <p>- тематические беседы с обучающимися отделений к Дню народного единства.</p> | <p>В течение года, согласно годового учебно-тренировочного плана.</p> <p>ноябрь</p> |
| 3.2 | Практическая подготовка | <ul style="list-style-type: none"> - Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в торжественном мероприятии, посвященное воинам-спортсменам, погибшим в Великой Отечественной войне; - Участие в праздничной демонстрации, посвященной Победе в Вов; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках | <p>В течение года, согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>Май</p> <p>Май</p> |
| 3. Развитие творческого мышления | | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Посещение спортивных мероприятий, соревнований, участие в викторинах, конкурсах рисунка | В течении года |
| 4. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм | | | |
| 5.1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма | <ul style="list-style-type: none"> - Проведение разъяснительно-профилактической беседы по предупреждению и профилактике правонарушений и преступлений. - Мероприятия по профилактике экстремизма, терроризма, укрепление межнациональных отношений. - Беседы и просмотр видеороликов по пожарной безопасности, правилам дорожного движения. | <p>октябрь</p> <p>ежеквартально</p> <p>в рамках ЛДПД</p> |
| 5. Трудовое направление | | | |
| 6.1. | Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий) | <ul style="list-style-type: none"> - Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях -волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий (инвентаря) после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках. | <p>В течение года, согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>В течение года</p> <p>апрель</p> |