****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БОРОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»

Калужская область, Боровский район

|  |  |
| --- | --- |
| «ПРИНЯТО»  Педагогическим советом МБОУ ДО  «Боровская ДЮСШ «Звезда»  Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2017 | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ ДО  «Боровская ДЮСШ «Звезда»  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Бида  Приказ от \_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_ |

**Дополнительная ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ программа**

**«Лыжные гонки»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчик: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО, должность)

Боровск 2017

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическая часть
   1. Физическая подготовка
   2. Психологическая подготовка
   3. Воспитательная работа
   4. Правила техники безопасности
4. Система контроля и зачётные требования
5. Перечень информационного обеспечения
6. Пояснительная записка

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Формирование групп происходит в соответствии с критериями, указанными в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Возраст занимаю-щихся  (лет) | Минимальная наполняемость  (чел.) | Максимальная наполняемость  (чел.) | Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю  (академических часов) | Продолжитель-ность одного тренировочного занятия  (академических часов) |
| Спортивно-оздоровительная | 7-18 | 15 | 30 | 6 | 2 |

Цель программы — создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям лыжными гонками в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи настоящей программы:

* формирование и развитие физических способностей учащихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* укрепление здоровья учащихся;
* выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* профессиональная ориентация учащихся;
* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
* подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов;
* социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
* формирование общей культуры учащихся.

Срок обучения по программе составляет 1 год.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие обязательный медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом.

1. Учебный план.

Учебный план составляется из расчёта на 1 год (52 недели). Общий объём тренировочного процесса разбивается на следующие составляющие. (таблица 2)

Таблица 2

|  |  |
| --- | --- |
| Общая физическая подготовка | 120 |
| Специальная физическая подготовка | 42 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 |
| Другие виды спорта | 44 |
| Теоретическая подготовка | 12 |
| Контрольные испытания | 4 |
| Самостоятельная работа | 60 |
| Всего часов: | 312 |

Рекомендуемые темы для теоретической подготовки и их распределение по месяцам представлены в таблице 3.

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Темы | Час | Сен | Окт | Ноя | Дек | Янв | Фев | Мар | Апр | Май | Июн | Июл | Авг |
| 1.Гигиена, закаливание, врачебный контроль | 2 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Физические качества и их развитие | 2 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| 3.Места занятий, оборудование, инвентарь | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 4.Основы технической подготовки | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 5.Методика обучения и тренировки | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.Организация занятий, техника безопасности, правила соревнований. | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 7.Олимпийские игры | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Итого часов: | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

1. Методическая часть

Занятия с учащимися проводятся в соответствии с учебным планом и индивидуальными планами тренеров-преподавателей при количестве часов в неделю не более 6 и продолжительности одного занятия не более 2 академических часов. Содержание занятий должно отвечать возрасту и уровню подготовленности учащихся.

Для спортивно-оздоровительных групп тренировочный процесс носит преимущественно оздаравливающую и обучающую направленность.

Программный материал по виду спорта лыжные гонки состоит из следующих частей:

1. физическая подготовка;
2. психологическая подготовка;
3. воспитательная работа.
   1. Физическая подготовка.

Гимнастические упражненияподразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Акробатические упражнениявключают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения*.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

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

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.

3.2 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

* в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;
* в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
* в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно- психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие

совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

* 1. Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в лыжных гонках (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Для обеспечения контроля над развитием физических качеств занимающихся применяются нормативы физической подготовленности. Нормативы физической подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма занимающихся.

Нормативы физической подготовленности определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки. Контрольные тесты и этапные нормативы приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки.

Этапный контроль проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития.

* 1. Техника Безопасности

При проведении занятий необходимо соблюдать правила техники безопасности:

* соблюдать дисциплину в ходе занятий (при выполнении быть внимательными и осторожными, не мешать друг другу);
* заниматься только в присутствии тренера;
* не покидать без разрешения тренера место занятий;
* выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
* бережно относиться к инвентарю и оборудованию;
* закончив выполнение упражнений с инвентарём класть его в место его хранения (специально отведённое место);
* спортивная одежда и обувь должны соответствовать занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой, с нескользкой подошвой;
* участие в занятиях допускается только при допуске врача и хорошем самочувствии;
* обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции техники безопасности, привлекаются к ответственности.

1. Система контроля и зачётные требования

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей, а также выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Контрольные испытания проводятся согласно учебному плану два раза в год: в октябре и в мае, а также согласно индивидуальным планам тренеров.

Контрольные испытания по общей физической подготовке представлены в таблице 4.

Таблица 4

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7-8 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 30 м. | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| Смешанное передвижение 1 км. | Без учёта времени | | | | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 9-10 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| Бег 1 км. | 6,30 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 11-12 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| Бег 1,5 км. | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 13-15 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 60 м. | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| Бег 2 км. | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| Прыжок в длину с места. | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 16-17 лет | | | | | | |
| Вид | Мальчики | | | Девочки | | |
| удовл. | хорошо | отлично | удовл. | хорошо | отлично |
| Бег 100 м. | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| Бег 2 км. | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| Подтягивание из виса на низкой перекладине | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу. | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (см.). | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Прыжок в длину с места. | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |

По итогам обучения по программе воспитанники:

1. Должны знать:

* правила техники безопасности;
* правила соревнований;
* терминологию лыжных гонок.

1. Должны уметь:

* использовать основные приёмы передвижения на лыжах;
* рассчитывать и грамотно распределять силы по дистанции.

1. Должны иметь навыки:

* владеть техникой классического и конькового лыжного хода;
* владеть техникой спуска и подъёма;
* самостоятельно применять полученные навыки.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение над тем, как происходит овладение техническими приемами, тем, как обучающиеся применяют их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие в соревнованиях.

1. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522);
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 N 30530)
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);

Литература:

1. Харитонов Н.П. Технология разработки и экспертизы образовательных программ в системе дополнительного образования детей. Методические рекомендации для педагогов дополнительного образования и методистов. М., 2012.
2. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 c.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 c.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 c.
5. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия (Academia), 2017. - 208 c.
6. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту. Учебное пособие. - Москва: Высшая школа , 2017. - 236 c
7. Педагогика физический культуры и спорта. Учебник. - М.: Физическая культура, 2017. - 528 c.
8. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте. Учебник / П.К. Петров. - Москва: Мир, 2017. - 288 c.
9. Семеновой, О. Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2017. - 192 c.
10. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2017. - 140 c.
11. [Электронный ресурс]. М., 2015-2017. URL: http://www.gto.ru. (Дата обращения: 18.09.2017)
12. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). – М.: ВНИИФК, 2001.
13. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2000.