

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БОРОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»**

Программа утверждена
Педагогическим советом
МБУ ДО «Боровская СШ «Звезда»

(протокол № 1 от «16» авг. 2023 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«Боровская СШ «Звезда»



М.В. Бида
«16» авг. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» (базовый уровень)

Направленность: физкультурно – спортивная

Возраст программы - дети от 7 до 17 лет

Срок реализации программы: 2 года (46 недель/год)

Количество часов в год: 184 (4 часа в неделю)

Разработчик: Калёнов Николай Владимирович
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

г. Боровск, 2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы.....	5
2.1. Задачи дополнительной образовательной программы.....	5
2.2. Адресат программы.....	5
3. Формы и режим реализации программы.....	6
3.1. Методы и формы обучения.....	7
3.2. Ожидаемые результаты.....	7
3.3. Формы контроля и подведения итогов.....	8
4. Учебный план и содержание программы.....	10
Раздел I. Содержание программы.....	12
Раздел II. ОФП.....	12
Раздел III СФП.....	12
Раздел IV. ТТП.....	14
5. Методическое обеспечение программы.....	17
5.1. Формы аттестации/контроля.....	17
5.2. План-конспект тренировочного занятия.....	19
6. Кадровое обеспечение программы.....	23
7. Материально-технические условия реализации программы.....	23
8. Список литературы.....	24
9. Приложение к программе.....	25

8. Список литературы для тренеров-преподавателей

1. Лыжный спорт учебник / Т. И Раменская, А. Г Баталов./ Москва. Издательство «Флинта», издательство «Наука».
2. Лыжный спорт. Учебник для институтов и техникумов ФК / Евстратова, Чукардин, Сергеев./Санкт — Петербург 2003 г.
3. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях / А. П. Олонин, Г. Б. Чукардин, Н. И. Семенов/ Санкт — Петербург 2003 г.
4. Антонова О.Н. Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М., 1999 год.
5. Аксельрод, С.Л.; Данилова, Л.А.; Осипов, И.Т. Физическая культура и спорт 1997 год.
6. Бутин И.М. Лыжный спорт – М., Изд. центр «Академия» 2000 год.
7. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/06/11/referat-istoriya-razvitiya-lyzhnogo-sporta>
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. 5.
9. Евстратов В.Д., Виралайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
10. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
11. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989. 8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
12. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
13. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
16. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
18. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.