

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МАУ ДО СШ)

ПРИНЯТА
решением методического совета
МАУ СШОР
протокол № 14
от «28» февраля 2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
С. А. Ю. Шараудинова
«07» марта 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст: 6-9 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчики программы:
Куузик С.В., тренер МАУ СШОР

г. Мончегорск
2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
I.Нормативная часть	6
1.1.Порядок зачисления в группы	6
1.2.Организация и режима физкультурно-оздоровительной работы.....	6
1.3.Контрольные нормативы по ОФП	7
II.Программный материал	7
2.1.Теоретическая подготовка.....	7
2.2.Практическая подготовка.....	9
2.2.1.Общая физическая подготовка.....	9
2.2.2.Специальная физическая подготовка.....	9
2.2.3.Техническая подготовка.....	9
III.Методические рекомендации	10
3.1.Организация тренировочного процесса.....	10
IV.Воспитательная работа	11
V.Список литературы	12

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа отделения лыжные гонки МАУ ДО СШ г.Мончегорск.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 год № 41 « Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидимиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 08.11.2015 г. № 09-3242 « Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Устав МАУ ДО СШ.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная и является педагогически целесообразной.

Программа предусматривает осуществление спортивно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники в хоккее с мячом, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжами детей дошкольного возраста, начального школьного возраста. Обусловлена положительным оздоровительным эффектом.

Новизна программы заключается в предоставлении первоначальных сведений, о виде спорта «лыжные гонки». Предполагается использование минимальной сложности предполагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к данному виду спорта.

Отличительные особенности программы: программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагается проведение занятий на лыжной базе, лыжных трассах, в спортивных залах, в городском парке.

Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течении года в место выбывших могут набираться новички.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжными гонками.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники;
- развитие двигательных и координационных способностей;
- выявление задатков и способностей детей.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащённостью.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение в рамках спортивной подготовки в группах начальной подготовки при наличии вакантных мест.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

1. основами гигиены

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях;
2. соблюдать режим дня;
3. владеть техникой катания на коньках.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Формы обучения: очная

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебно-тренировочного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия лыжами на следующем этапе подготовки.

Режим занятий: продолжительность занятий 2 часа (по 45 минут), два раза в неделю.

Адресат программы: программа разработана для детей 6-9 лет. Срок

реализации - 2 год. Наполняемость группы 10-15 человек.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть – нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть — программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть – методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются занимающиеся в возрасте от 6 до 9 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время в соответствии с годовым планом. Годовой план рассчитан на 39 недель (таблица 1).

Таблица 1

ГОДОВОЙ ПЛАН

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап	
	1 год (6-7 лет)	2 год (8-9 лет)
Количество недель	39	39
Количество часов в неделю	2	2
Теоретическая подготовка	1	1
Практическая подготовка, из них:	77	77
Общая физическая подготовка	77	77
Общее количество часов в год	78	78

Основными формами занятий являются: групповые занятия и участие в групповых и школьных соревнованиях.

Расписание занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 1 академический час.

1.3 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП и СФП.

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств (таблица 2):

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы			
		6-7 лет		8-9 лет	
		м	д	м	д
Быстрота	Бег 30 метров (девочки)		+		6,3
	Бег 60 метров (мальчики)	+		10,9	
Выносливость	Бег 500 метров	Б/у времени		Б/у времени	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	10	5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	145 см	135 см

- "+" выполнение упражнения и определение начального уровня физической подготовленности.;
- Контрольно-переводные нормативы в группах 6-7 лет, 7-9 лет проводятся на усмотрение тренера-преподавателя в виде эстафет, игр и т.д.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце тренировочного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и учебно-тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовкой. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы проверки: тестирование, собеседование,

творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Таблица 3

ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
		6-7 лет	7-9 лет,
1	Вводное занятие. Основы здорового образа жизни.	1	
2	Вводное занятие. Гигиена занимающегося.		1
3	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь		1
	Всего часов	1	2

Вводное занятие

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований.

Тема 1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.

Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Тема 2. Основы здорового образа жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

1. Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

2. Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

2.1 Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

3. Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

4. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

5. Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

6. Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

7. Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

8. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

9. Другие виды спорта

Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

- Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

- Гимнастика:

Подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

- Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр — волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

- Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т. д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

- Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

3.1. Организация процесса

Занятия проводятся в течении следующего времени: с 1 сентября по 31 мая.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных

задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе учебно-тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багин, Н.А. Лыжный спорт. Учебн. Пособие для студ. заочного обучения. – Великие Луки , 1999 г.
2. Федотова, В.Г. Основы обучения в лыжном спорте: Лекция.– Малаховка б МОГИФК, 1988.- 48 с
3. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 г
4. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. ред. В.Г. Никитушкина.-М: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
5. Материалы Интернет сайтов:
 - Журнал теория и практика физической культуры [http://lib.spotedu. ru/ press /tpfk](http://lib.spotedu.ru/press/tpfk)

Интернет ресурсы:

<http://www.skisport.ru> Журнал «Лыжный спорт»;