МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«БЕРЕЗОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  решением педагогического совета МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г. | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»  № \_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_ 2020 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Срок реализации программы:

1 год

Разработчик программы:

методический отдел МБУ ДО «Березовская ДЮСШ»

п. Березовка

2020 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Пояснительная записка…………………………………………...………… | 3 |
| 1.1 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы….... | 4 |
| 1.2 Характеристика лыжных гонок как вида спорта.………….………….... | 5 |
| 2 Нормативная часть программы….……………………………...………….. | 6 |
| 2.1 Режим занятий………………………………………………………….…. | 6 |
| 2.2 Учебный план программы……...………………………………………… | 6 |
| 3 Методическая часть программы………………….………………………... | 7 |
| 3.1 Содержание программного материала по разделам обучения……….... | 7 |
| 3.2 Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам обучения…………………………….……………………………… | 11 |
| 4 Организационно-методические указания по реализации программы………………………………………………………………...…… | 15 |
| 4.1 Особенности организации образовательного (тренировочного) процесса…………………………………... ………………………………….. | 15 |
| 4.2 Материально - техническое и иное оснащение образовательного (тренировочного) процесса …………………………………………..……… | 16 |
| 5 Планируемые результаты освоения программы………………………... | 17 |
| 6 Воспитательная работа……………………………………………………... | 18 |
| Перечень информационного обеспечения…………………………………... | 19 |
| Приложение № 1 Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта волейбол…………………………. | 21 |
| Приложение № 2 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы……………………………………………. | 2 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 ноября 2018 г., регистрационный № 52831);
3. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Министерством Юстиции Российской Федерации 5 марта 2014 г., регистрационный № 31522);
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2014 г., регистрационный № 33660).

Программа сочетает в себе физкультурно-оздоровительную и физкультурно-спортивную направленность.

Общеразвивающая программа по лыжным гонкам предназначена для тренеров-преподавателей МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а так же учащихся, не прошедших конкурсный отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональным программам по виду спорта лыжные гонки, а также осуществление занятий со взрослым населением, что позволяет решить проблему обучения в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» (далее – Учреждение) после достижения учащимися совершеннолетия (так как ранее действующим законодательством об образовании устанавливался максимальный возраст для обучения в учреждениях дополнительного образования).

Программа по лыжным гонкам разработана для обучающихся спортивно-оздоровительных групп и способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья занимающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

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

Основные принципы:

- Комплексность - для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны

знать:

* основные понятия, термины лыжных гонок,
* историю развития лыжного спорта,
* основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

* применять правила безопасности на занятиях,
* владеть основами гигиены,
* соблюдать режим дня,
* владеть техникой передвижения на лыжах.

**1.1 Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы**

Цель программы: привлечение к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

* укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* обучение основам техники передвижения на лыжах,
* развитие двигательных и координационных способностей;
* выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

**1.2 Характеристика лыжных гонок как вида спорта**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

Занятия лыжными гонками - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма, и в первую очередь, на сердечнососудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях лыжными гонками легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжную подготовку как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонкипредставляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Лыжнику необходимо развивать специальные физические качества (выносливость, силу, быстроту и др.), характеризующие работоспособность (тренированность).

Время прохождения дистанций лыжных гонок фиксируется с точностью до десятых долей секунды.

**2 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**2.1 Режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Минимальный  возраст для  зачисления | Число занятий в неделю,  продолжительность  занятий  (в академических часах) | Минимальный  количественный  состав группы  (человек) | Максимальный  количественный  состав группы  (человек) | Максимальный объём  тренировочной  нагрузки в неделю  (в академических часах) |
| Спортивно-  оздоровительный  этап | 7 лет | 3 раза  2 часа по 45 минут | 10 | 30 | 6 |

**2.2 Учебный план программы2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Разделы программы | | | | | | | | | Объём тренировочной  нагрузки в год  (спортивный сезон) | | |
| Теоретическая  подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая  подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Интегральная подготовка | Участие в соревнованиях | Инструкторская и  судейская  практика | Промежуточная аттестация  (тестирование, устный экзамен) | Количество учебных недель | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| **Объёмы реализации Программы по разделам обучения (%)** | | | | | | | | | | | | |
| Спорт.-оздоров. этап | 3 | 29 | 13 | 30 | 8 | 5 | 7 | 3 | 2 | 39 | 6 | 234 |
| **Объёмы реализации Программы по разделам обучения (час)** | | | | | | | | | | | | |
| Спорт.-оздоров. этап | 7 | 68 | 30 | 70 | 19 | 12 | 16 | 7 | 5 | 39 | 6 | 234 |

1С целью большего охвата занимающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

2Учебный план рассчитан на 39 учебных недель, с учётом максимального объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного действующим законодательством об образовании.

На основании учебного плана Программы, Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой учебный план с учётом объёма тренировочной нагрузки в неделю, установленного исходя из имеющихся условий реализации Программы.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Содержание программного материала по разделам обучения3**

Теоретическая подготовка:

Цель теоретической подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и 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, подготовками. 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.

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движений к месту занятия. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

3. 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.

4. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. 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.

5.Техника лыжных ходов. 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 исправление. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

6. Правила поведения на соревнованиях. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. 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. Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований

Практическая подготовка:

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 занятия.

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.

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 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание 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, поднимание 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, поднимание 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 вп 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. Специальная физическая подготовка

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

4. Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

* Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
* Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
* Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
* Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
* Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
* Обучение основных элементов конькового хода.

5. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика: самостоятельное проведение тренировочного занятия; проведение совместно с тренером-преподавателем части тренировочного занятия по технической, тактической подготовке; составление и проведение комплексов физических упражнений для развития физических способностей.

Судейская практика: участие в организации и судействе совместно с тренером-преподавателем неофициальных и официальных муниципальных спортивных соревнований; самостоятельное судейство спортивных соревнований.

6. Участие в соревнованиях

Участие в неофициальных спортивных соревнованиях, в том числе, турнирах, фестивалях; участие в официальных спортивных соревнованиях.

**3.2 Особенности методики проведения тренировочных занятий по разделам обучения**

**Теоретическая подготовка:**

Теоретическая подготовка направлена на формирование у учащихся системы знаний в области физической культуры и спорта и умений применять их в практической составляющей спортивной деятельности.

Средства теоретической подготовки включают: лекции; беседы; изучение специальной литературы; просмотр и прослушивание кино, радио, телевидения; педагогические наблюдения; анализ полученных материалов; анализ проведенных игр.

Основными формами организации теоретической подготовки являются лекции и семинары.

Лекция - представляет собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение тренером-преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов.

Семинарское занятие (семинар) - представляет собой коллективное обсуждение сучащимися теоретических вопросов под руководством тренера-преподавателя.

Особенностью семинарского занятия является возможность равноправного и активного участия каждого учащегося в обсуждении рассматриваемых вопросов.

Цель семинарского занятия - развитие самостоятельности мышления и творческой активности учащихся, формирование навыков самостоятельной работы с литературой, закрепление, углубление и расширение знаний по соответствующей теме.

Формы проведения семинарских занятий: развернутая беседа, устный опрос учащихся, прослушивание и обсуждение докладов (рефератов) учащихся, семинар-диспут, семинар-дискуссия, семинар – «круглый стол», семинар – «мозговой штурм», семинар - деловая игра, комментированное чтение и анализ документов (литературы), решение задач на самостоятельность мышления, смешанная форма, с элементами различных форм проведения.

Выбор вида и формы проведения семинарского занятия определяются содержанием темы, возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

**Общая физическая подготовка:**

Общая физическая подготовка в системе подготовки лыжников направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

Для реализации направленности данного вида подготовки используются разнообразные виды двигательной активности: элементы спортивных игр, гимнастики, подвижные игры, легкоатлетические упражнения, комплексы физических упражнений и др.

Выбор физических упражнений и методы их применения определяются возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

Основным методом организации учащихся младшего школьного возраста на тренировочном занятии по общей физической подготовке является – игровой метод.

Общая физическая подготовка осуществляется в рамках отдельных занятий, участия в физкультурных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях, индивидуальных занятий по индивидуальным планам подготовки (в том числе, в каникулярный период).

Обязательным при проведении занятий по ОФП условием, является ознакомление учащихся с техникой безопасности при занятиях различными видами двигательной активности (Приложение № 1 к Программе).

**Специальная физическая подготовка:**

Специальная физическая подготовка, в системе подготовки лыжников, направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

Данный вид подготовки осуществляется преимущественно в рамках групповых тренировочных занятий.

**Техническая подготовка:**

Техническая подготовка направлена на овладение учащимися техническими умениями и навыками, используемыми в данном виде спорта.

Основной формой организации занятий по технической подготовке является – тренировочное занятие с группой.

Техническая подготовка также может осуществляться в рамках индивидуальных занятий.

**Тактическая подготовка:**

Тактическая подготовка лыжников направлена на совершенствование целесообразных приёмов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, формирование умений рационального и целенаправленного использования способов и форм ведения спортивной борьбы с учётом особенностей конкретного соперника и складывающихся условий противоборства.

**Интегральная подготовка:**

Интегральная подготовка направлена на реализацию тренировочного эффекта отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности.

Задачи интегральной подготовки: осуществление связей между физической и технической подготовкой; осуществление связей между технической и тактической подготовкой; осуществление связей между тактической и физической подготовкой.

Основными формами организации занятий по интегральной подготовке являются – тренировочное занятие с группой, участие в соревнованиях.

**Участие в спортивных соревнованиях:**

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надёжность спортивных навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определённую специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить спортсменов в полной мере использовать свои физические возможности, изученные технические приёмы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Задачи, преследуемые при использовании данной формы организации тренировочного процесса определяются, прежде всего, уровнем подготовленности учащихся.

Основными задачами участия в спортивных соревнованиях являются: приобретение соревновательного опыта, развитие «соревновательных» качеств, достижение спортивных результатов.

Предполагается участие учащихся в неофициальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам (турниры, первенство ДЮСШ и других спортивных школ). Для наиболее подготовленных учащихся, планируется участие в официальных спортивных соревнованиях.

**Инструкторская и судейская практика:**

Инструкторская практика направлена на формирование умений самостоятельного проведения занятий и предусматривает: составление комплексов упражнений и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий (гимнастика до занятий, физкультурные минутки), проведение занятий под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.

Судейская практика направлена на формирование навыков спортивного судьи по избранному виду спорта и включает в себя: участие совместно с тренером-преподавателем в судействе учебных соревнований, организации и судействе неофициальных и официальных спортивных соревнований (ведение протоколов соревнований), самостоятельное судейство спортивных соревнований.

1. **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1 Особенности организации образовательного (тренировочного) процесса**

Учебный год в МБУ ДО «Берёзовская ДЮСШ» начинается 1 сентября.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для учащихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Тренировочные занятия могут проводиться в любой день недели, в том числе в субботу и воскресенье.

График посещения учащимися тренировочных занятий, а также их продолжительность устанавливается расписанием тренировочных занятий в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа (периода) реализации образовательной программы (подготовки учащихся), и не может превышать: на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов.

При организации тренировочного процесса в форме участия в спортивных соревнованиях режим занятий устанавливается в соответствии с календарём проведения спортивных соревнований.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Основными формами тренировочного процесса являются:

1. групповые тренировочные занятия;

2. теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

3. контрольные испытания;

4. участие в спортивно-массовых мероприятиях (групповые, школьные соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);

5. занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;

6. медико-восстановительные мероприятия.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа 1 год. В группах СОГ осуществляется физкультурно-оздоровительная и физкультурно-спортивную направленность, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники лыжных гонок.

**4.2 Материально - техническое и иное оснащение образовательного (тренировочного) процесса**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений и материально – технического обеспечения включает в себя:

- оборудованные лыжные трассы;

- спортивный зал;

- спортивный инвентарь: лыжи; лыжные палки; лыжные ботинки; секундомер электронный.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Планируемыми результатами освоения Программы на каждом периоде обучения, является - достижение учащимися уровня подготовленности, необходимого для освоения Программы на следующих периодах реализации Программы (обучения).

Оценка планируемых результатов освоения Программы осуществляется в форме промежуточной аттестации учащихся, проводимой в формах, определённых учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

Промежуточная аттестация включает в себя следующие разделы:

1. Теоретическая подготовка-направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом).
2. Общая физическая подготовка-направлена на оценку уровня развития физических способностей (в соответствии с программным материалом). Содержание, система оценок, формы, а также порядок организации и проведения промежуточной аттестации учащихся устанавливаются локальным нормативным актом Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы и оценка результатов выполнения контрольных упражнений (в рамках промежуточной аттестации) представлены в Приложении № 2 к Программе.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

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

Уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП.

1. **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-преподавателя. Тренер, 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 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-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных 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.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 г. № 134н «О Порядке 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».
6. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
9. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
10. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Быстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
11. Манжосов ВН., Огольцов ИТ., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
12. Манжосов ВН. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
13. Мищенко B.C. 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. Раменскам Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
18. Филин ВН., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Приложение № 1

к Программе

**Инструкция по обеспечению безопасности учащихся при проведении занятий по виду спорта лыжные гонки**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

* обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
* травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
* травмы при падении во время спуска с горы.

1. **Общие требования безопасности**

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленным с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

1. **Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

1. **Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

1. **Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1. **Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Приложение № 2

к Программе

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 7 - 17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Упражнение** | **7** | **8** | **9** | | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Мальчики** | | | | | | | | | | | | |
| Бег 60 метров (сек) | 12,0 | 12,0 | 11,9 | | 11,9 | 10,9 | 10,9 | 9,6 | 9,6 | 9,6 | 8,8 | 8,8 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Челночный бег 3 х 10 метров (сек) | 10,3 | 10,3 | 9,6 | | 9,6 | 9,0 | 9,0 | 8,1 | 8,1 | 8,1 | 7,9 | 7,9 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 110 | 110 | 130 | | 130 | 150 | 150 | 170 | 170 | 170 | 195 | 195 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (кол-во раз) | 7 | 7 | 10 | | 10 | 13 | 13 | 20 | 20 | 20 | 27 | 27 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 21 | 21 | | 27 | 27 | 32 | 32 | 35 | 35 | 35 | 36 | 36 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1 000 метров (мин., сек) | 5,20 | 5,20 | 6,10 | | 6,10 | 5,50 | 5,50 | 5,20 | 5,20 | 5,20 | 4,40 | 4,20 |



Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 7 - 17 лет**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Упражнение** | **7** | **8** | **9** | | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Девочки** | | | | | | | | | | | | |
| Бег 60 метров (сек) | 12,6 | 12,6 | 12,4 | | 12,4 | 11,3 | 11,3 | 10,6 | 10,6 | 10,6 | 10,5 | 10,5 |
|  | | | | | | | | | | | | |
| Челночный бег 3 х 10 метров (сек) | 10,6 | 10,6 | 9,9 | | 9,9 | 9,4 | 9,4 | 9,0 | 9,0 | 9,0 | 8,9 | 8,9 |
|  | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 105 | 105 | 120 | | 120 | 135 | 135 | 150 | 150 | 150 | 160 | 160 |
|  | | | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (кол-во раз) | 4 | 4 | 5 | | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 |
|  | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 18 | 18 | | 24 | 24 | 28 | 28 | 31 | 31 | 31 | 33 | 33 |
|  | | | | | | | | | | | | |
| Бег 1 000 метров (мин., сек) | 6,40 | 6,40 | 6,30 | | 6,30 | 6,20 | 6,20 | 5,20 | 5,20 | 5,20 | 5,00 | 5,00 |

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 18 - 29 лет**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Упражнение** | **18-24** | **25-29** |
| **Мужчины** | | |
| Бег 60 метров (сек) | 10,0 | 10,5 |
|  | | |
| Челночный бег 3 х 10 метров (сек) | 9,0 | 9,2 |
|  | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 200 | 195 |
|  | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (кол-во раз) | 28 | 22 |
|  | | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 24 | 23 |
|  | | |
| Бег 1 000 метров (мин., сек) | Без учета времени | |
| **Женщины** | | |
| Бег 60 метров (сек) | 11,9 | 12,2 |
|  | | |
| Челночный бег 3 х 10 метров (сек) | 10,0 | 10,3 |
|  | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 170 | 165 |
|  | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  (кол-во раз) | 10 | 9 |
|  | | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 21 | 18 |
|  | | |
| Бег 1 000 метров (мин., сек) | Без учета времени | |

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов.

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 30 - 70 лет и старше**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Упражнение** | **30-34** | **35-39** | **40-44** | **45-49** | **50-54** | **55-59** | **60-64** | **65-69** | | **70 и старше** |
| **Мужчины** | | | | | | | | | | |
| Бег 60 метров (сек) | 13,1 | 13,5 | 13,8 | 15,4 | - | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 180 | 170 | 160 | - | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 16 | 13 | 13 | 11 | 9 | 7 | - | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | - | | | | | | 4 | 3 | | - |
|  | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз) | - | | | | | | | | | 2 |
|  | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 24 | 22 | 20 | 17 | 14 | 10 | 9 | 6 | | 4 |
|  | | | | | | | | | | |
| Бег 1 000 метров (мин., сек) | Без учета времени | | | | | | | | - | |
|  | | | | | | | | | | |
| Скандинавская ходьба 3 000 метров | - | | | | | | | | Без учета времени | |

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов

**Оценка результатов выполнения контрольных упражнений для учащихся 30 - 70 лет и старше**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст**  **Упражнение** | **30-34** | **35-39** | **40-44** | **45-49** | **50-54** | **55-59** | **60-64** | **65-69** | | **70 и старше** |
| **Женщины** | | | | | | | | | | |
| Бег 60 метров (сек) | 13,9 | 14,2 | 14,8 | 15,9 | - | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 130 | 120 | 115 | - | | | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | - | | | |
|  | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (кол-во раз) | - | | | | | | 3 | 3 | | - |
|  | | | | | | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (кол-во раз) | - | | | | | | | | | 2 |
|  | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения  лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 19 | 17 | 14 | 10 | 8 | 7 | 5 | 4 | | 23 |
|  | | | | | | | | | | |
| Бег 1 000 метров (мин., сек) | Без учета времени | | | | | | | | - | |
|  | | | | | | | | | | |
| Скандинавская ходьба 3 000 метров | - | | | | | | | | Без учета времени | |

Упражнение выполнено - 1 балл;

Упражнение не выполнено - 0 баллов