

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования**

«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»

671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Советская, 28
тел.: 830136(41-8-08), E-mail: z_dush@govrb.ru; сайт: <https://zaigraevo-dush.profiedu.ru>

«РАССМОТРЕНО» на педагогическом совете МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» Протокол № 2 от «22» августа 2022 г.	«УТВЕРЖДАЮ» и.о. директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» И.В. Козлов Приказ № 203-од от «01» сентября 2022 г. 
---	--

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной, направленности
«Лыжные гонки»

Возраст учащихся: 7 – 12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
тренер-преподаватель – Романюк Н.В.

п. Заиграево
2022 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (письмо первого заместителя министра просвещения Российской Федерации А.В. Бугаева от 01.11.2021 № АБ-1898/06) (далее – Методические рекомендации);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства Республики Бурятия от 04.10.2022 № 793-р о Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Бурятия;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Положения о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» (приказ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Заиграевская детская юношеская спортивная школа» № 203-од от 01.09.2022г.)

Лыжные гонки представляют 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.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. 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.

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

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

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» предназначена для детей возрастной категории 7 – 12 лет. Срок реализации программы 3 года. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» являются учебно-тренировочные занятия.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и характеризуется следующей **направленностью**:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы - формирование спортивной мотивации помогает провести отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по лыжным гонкам. В ходе обучения и приобретения опыта достигается стабильность выступлений на официальных соревнованиях по лыжным гонкам, укрепляется здоровье спортсменов, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях.

Новизна:

отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки» является более раннее включение в процесс обучения детей школьного возраста (с 7 лет), по сравнению с программами спортивной подготовки, где набор в группы проводится с 9 лет. Это положительно отразится на развитии вида спорта, так как приведёт к большему количеству охвата детей и более быстрому привлечению к занятиям лыжными гонками.

Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):

- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов.

Вид программы:

Модифицированная программа спортивной подготовки, этап начальной подготовки, по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки (методическое пособие) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», Авторы составители; В.Н. Плохой – кандидат педагогических наук, В.А. Озеров – советник президента ФЛГР по резерву

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа рассчитана для детей возрастной категории 7 – 12 лет Занятия на этом этапе проводятся на основе общей физической подготовки и характеризуются разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных

видов спорта, подвижных и спортивных игр. На этом этапе тренировочные занятия проводятся с физическими и психологическими нагрузками, предполагающими применение разнообразного, часто меняющегося учебного материала. Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью 90 мин. Годовой объем рассчитан на 46 недель – 276 часов.

Тренировочные занятия, вполне достаточны для удовлетворения естественной потребности в движениях и создания оздоравливающего эффекта.

Организация занятий осуществляется в тренировочных группах, сформированных по возрастному принципу. Одновозрастные группы позволяют четче дифференцировать тренировочные адекватные средства и методы для конкретного контингента занимающихся. При этом особо важное место отводится игровой деятельности детей. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в повышении роли эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений и в выполнении воспитательных функций – формировании коммуникативных способностей.

Срок и объем освоения программы:

3 года, 828 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 276 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 2 года обучения, 552 педагогических часа.

Форма обучения: групповые, самостоятельные, индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Особенности организации образовательной деятельности: Организация занятий осуществляется в тренировочных группах, сформированных по возрастному принципу. Одновозрастные группы позволяют четче дифференцировать тренировочные адекватные средства и методы для конкретного контингента занимающихся. При этом особо важное место отводится игровой деятельности детей. Целевое назначение игры следует рассматривать прежде всего в повышении роли эмоционального компонента во время выполнения физических упражнений и в выполнении воспитательных функций – формировании коммуникативных способностей.

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень 1 год обучения	Базовый уровень 2, 3 год обучения
Лыжные гонки	6 часов в неделю; 276 часов в год.	6 часов в неделю; 276 часов в год. (2 года обучения)

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:Образовательные:

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;

- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

Ожидаемые результаты:

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) *В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) *В области вида спорта «Лыжные гонки»:*

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта.

4) В области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.3. Содержание программы «Лыжные гонки»

Учебный план 1 год обучения

1.3.1.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
I. Теоретическая подготовка		8	8	6
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1	1	1
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3	3	2
1.3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2	2
1.4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	2
II. Практическая подготовка		268	268	270
2.1.	Общая физическая подготовка	110	100	90
2.2.	Специальная физическая подготовка	137	137	137
2.3.	Техническая, тактическая, психологическая подготовка	17	27	39
2.4.	Контрольные нормативы	4	4	4
2.5.	Участие в соревнованиях	согласно календарного плана		
III. Врачебный контроль		вне учебного плана		
ИТОГО:		276	276	276

1.4. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе образовательной деятельности. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий.

Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста.

Особое значение придается изучению теории избранного вида лыжного спорта. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочной деятельности. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке.

Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам, необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки лыжника-гонщика.

Многолетние записи позволяют провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер-преподаватель должен научить подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований. Тренер-преподаватель должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки. Для получения теоретических знаний необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе.

Особое значение придается знакомству учащихся с основами законодательства в физической культуре и спорту, а именно: правилам соревнований по лыжным гонкам, общероссийским и международным антидопинговым правилам, основам законодательства в сфере влияния на результаты официальных спортивных соревнований, требования, нормам и условиям выполнения спортивных разрядов.

Занятия по теории и методике физической культуры и спорту позволяют вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Основными

методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов, изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Теоретическая подготовка отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) необходимы в программе теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта. Нет сомнения, что программа специального образования спортсменов гораздо обширнее, чем указано здесь. К проблеме специальной теоретической подготовки должно быть привлечено особое внимание спортивных организаций и тренеров. В теоретической подготовке спортсмена наибольшая роль принадлежит тренеру. Тренер-преподаватель постоянно следит за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений:

- на развитие быстроты (все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество

повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов);

- гибкости (все упражнения на развитие гибкости используются многократно, повторно с постепенным увеличением амплитуды, сериями по несколько повторений в каждой);
- координации;
- силовой и общей выносливости (все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности).

Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие специальных двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

При построении круглогодичной тренировки, а также в процессе многолетней подготовки наблюдаются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задачи специальной физической подготовки.

Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связаны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем.

Развитие специальных двигательных качеств (СФП) достигается путём кроссовой подготовки, кросса с имитацией, ходьбы, выполнения прыжковых упражнений - многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т.п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения

выполнять с максимальной скоростью на время, например прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, то же, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см. Выполняются имитационные упражнения, имитация в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе, имитационные упражнения с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений, комплексов специальных упражнений на лыжах и лыже-роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса, выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. Упражнения преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

В подготовке юных лыжников-гонщиков для развития физических качеств в основном применяются те же средства (упражнения), что и в подготовке взрослых лыжников. Основное различие заключается в объеме применения тех или иных упражнений. Например, у юных спортсменов применяется широкий круг общеразвивающих упражнений и меньше упражнений на развитие специальных качеств; постепенно (с возрастом и ростом уровня подготовленности) это соотношение меняется. Дозировка применяемых упражнений зависит от возраста, уровня развития тех или иных качеств общей подготовленности и этапа многолетней подготовки (задач).

Техническая, тактическая, психологическая подготовка

Техническая подготовка - это процесс целенаправленного обучения технике способов передвижения на лыжах и её совершенствования. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом.

В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки. В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны им в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно

приходится приспособлять технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

В ходе технической подготовки учащиеся получают, как теоретические, так и практические знания. Практические знания достигаются путем выполнения различных упражнений и большое внимание, на первых этапах обучения, уделяется развитию равновесия. Выполнение специальных подготовительных упражнений на равнинной местности помогает учащимся в дальнейшем правильно выбирать способы передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником. В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. 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. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. При тактической подготовке необходимо изучить 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 тщательно анализируют эффективность применяемой тактики и делают 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.

В зависимости от подготовленности, индивидуальных особенностей, профиля трассы и внешних условий участники соревнований могут проходить дистанции с применением следующих тактических вариантов:

1. С относительно равномерной скоростью по всей дистанции.

2. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции и увеличением скорости в конце.
3. С относительно равномерной скоростью на большей части дистанции с замедлением в конце.
4. С быстрым началом, замедлением скорости на дистанции и ускорением в конце.
5. С быстрым прохождением первой половины дистанции и снижением скорости на второй.
6. С усилением на второй половине дистанции.
7. С постепенным убыванием скорости.
8. С увеличением скорости хода на отдельных участках дистанции (рывками).

Чтобы выбрать правильный тактический вариант, нужна тактическая подготовка.

В ходе обучения, роста уровня подготовленности учащихся изменяются и задачи тренировочной деятельности: от обучения техники передвижения на лыжах до совершенствования переходов, как в классических, так и в коньковых ходах.

Психологическая подготовка

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1) *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях юному спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в его сознании в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей учащегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами,

помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы юного спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Участие в соревнованиях

Соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) подготовительные; 3) отборочные; 4) подводящие; 5) главные соревнования.

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.
2. Отборные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.
3. Основные соревнования. В них учащийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, тренеры-преподаватели должны учитывать ряд положений:

- привлекать учащегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс спортивной подготовки, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности учащегося в отборочных и главных соревнованиях.

Медицинское обследование

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и педиатрами детской поликлиники. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	46 недель в год; 138 недель на период реализации программы
Количество учебных дней	138 в год; 414 на период реализации программы
Продолжительность каникул	с 01 июля. по 31 августа
Даты начала и окончания учебного года	с 01 сентября по 30 июня
Сроки промежуточной аттестации	декабрь – январь
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	май – июнь

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	■ лыже гоночная трасса; ■ спортивный зал (24 м х 12 м); ■ тренажёрный зал; ■ площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике; ■ раздевалка; ■ помещение для хранения лыж; ■ инструмент для ремонта лыж и палок; ■ лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся; ■ лыжные ботинки на весь состав обучающихся; ■ смазочный (лыжная мазь, парафин) и расходный материал; ■ эспандер резиновый; ■ мячи набивные разного веса (1, 2, 3, 5 кг.); ■ мячи баскетбольные; ■ мячи футбольные; ■ скакалки; ■ секундомер; ■ медицинская аптечка.
Информационное обеспечение	- видео - фото - интернет источники - учебная литература
Кадровое обеспечение	В реализации программы задействовано 2 тренера-преподавателя по виду спорта «Лыжные гонки»

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются: сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, выполнение разрядных требований по виду спорта.

2.4. Оценочные материалы

Комплекс контрольно-переводных нормативов по годам обучения

2.4.1

Контрольные упражнения (тесты)	юноши			девушки		
	год подготовки					
	1	2	3	1	2	3
Бег 30м (сек.)	5,9	5,8	5,6	6,0	5,9	5,8
Бег 60м (сек)	10,5	10,3	10,0	10,8	10,6	10,3
Бег 100м; (с)	18,5	17,0	16,0	20,0	19,7	19,3
Прыжок в длину с места (см)	155	165	170	145	150	155
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	20	21	23	20	21	22
Бег 500м (мин, сек)	1,58	1,56	1,46	2,03	2,00	1,55
Бег 1000м (мин, сек)	-	4,20	4,00	-	4,35	4,15
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	3	6	-	-	-
Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7	12	20	3	8	12
Бег на лыжах классическим стилем 3км (мин, сек)	15,50	14,30	13,00	17,00	16,00	15,00
Бег на лыжах классическим стилем 5км (мин, сек)	23,00	20,00	18,00	-	22,00	21,00
Бег на лыжах классическим стилем 10км (мин, сек)	-	-	42,00	-	-	50,00
Бег на лыжах свободным стилем 3км (мин, сек)	15,30	14,00	12,30	16,00	15,10	14,00
Бег на лыжах свободным стилем 5км (мин, сек)	20,00	18,00	17,00	-	20,00	19,00
Бег на лыжах свободным стилем 10км (мин, сек)	-	42,00	40,00	-	-	45,00

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- **словесные** (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор) – применяются с целью создания ясного представления при обучении лыжных ходов;
- **наглядные** (показ, демонстрация);
- **практические** (игра, соревнование, метод целостного разучивания, метод расчленения цикла).

Формы организации образовательной деятельности:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Самостоятельные индивидуальные занятия.

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология коллективного взаимодействия;
- Технология модульного обучения;
- Здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое и методическое обеспечение:

- спортивный зал;
- площадка для проведения занятий по лёгкой атлетике;
- раздевалка;
- лыжная база для хранения лыж, инструмент для ремонта лыж и палок;
- лыжи спортивные с креплениями и с палками – на весь состав обучающихся;
- лыжные ботинки на весь состав обучающихся;
- смазочный (лыжная мазь, парафин) и расходный материал;
- эспандер резиновый;
- мячи набивные разного веса (1, 2, 3, 5 кг.);
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- скакалки;
- секундомер;
- медицинская аптечка.

2.6. Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р).
3. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (письмо первого заместителя министра просвещения Российской Федерации А.В. Бугаева от 01.11.2021 № АБ-1898/06) (далее – Методические рекомендации).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства Республики Бурятия от 04.10.2022 № 793-р о Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Бурятия.
8. Н.И. Кузьмин, «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г.
9. И.Г.Скачков, «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М. 1991 г.
10. Ю.А. Ермолаев, Возрастная физиология, СпртАкадмПресс, 2001 г.
11. В.Н.Манжосов «Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ;
12. К.К. Копс «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969;
13. И.М.Бутин , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;
14. Т.И. Раменская, «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001;
15. В.Н. Плохой, В.А. Озеров, Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» для этапа начальной подготовки (методической пособие), изд. Федеральное государственное бюджетное

учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва, М., 2020.

16. Н.М. Скороходов, И.В. Еремин, «Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков», Тамбов, 1985 г.
17. В.П. Губа «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт», М., 2003 г.
18. В.А. Китманов, В.А. Фурсов, «Исследование работоспособности лыжниц-гонщиц при нагрузках на выносливость», Тамбов-2011 г.
19. Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов, «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта», М.-2005 г.

Интернет ресурсы:

- сайт Министерства молодежной политики и спорта Республики Бурятия (minsport.gov.ru).
- сайт Министерства образования и науки Республики Бурятия (<https://egov-buryatia.ru/minobr>).
- Сайт управления образования АМО «Заиграевский район» (<http://uozrrb.ucoz.ru>).
- сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru).
- сайт ООО «Федерация лыжных гонок Республики Бурятия» (<http://flgbur.ru>).
- сайт МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» (<https://zaigraevo-dush.profiedu.ru>).
- сайт о лыжном спорте (sport@morgin.ru).

Видеозаписи:

- Видеозаписи с соревнований различного уровня

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262796

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024