

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Тренерским советом ДЮСШ «Олимп»
Протокол № 1 от 30.08.2017 г.

«Утверждаю»
Директор ДЮСШ «Олимп»

Н.Г. Кучера

Приказ № 275 от 01.09.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
**«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

(срок реализации 2 года)

Составители:

Глотова В.А. – инструктор-методист ДЮСШ «Олимп»
Шаповалова О.В. – тренер-преподаватель ДЮСШ «Олимп»

г. Оленегорск
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) является модифицированной на основе типовой программы для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР «Лыжные гонки» под ред. П.В. Квашук допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту в 2005 г. для реализации в ДЮСШ «Олимп».

Программа составлена в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ), «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008), приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом и локальными актами ДЮСШ «Олимп».

В Программу внесены коррективы в содержание учебно-тематического планирования в соответствие с особенностями её реализации в условиях Крайнего Севера, с учётом материально-технических возможностей ДЮСШ «Олимп».

При модифицировании Программы внесены коррективы в учебно-тематическое планирование и в контрольно-переводные нормативы для перевода учащихся по годам обучения, в соответствие с особенностями реализации программы в условиях Крайнего Севера и с учётом материально-технических возможности ДЮСШ «Олимп». При этом соблюдены принципы соотношения средств подготовки по годам обучения.

Настоящая программа составлена для подготовки юных лыжников-гонщиков 9-11 лет.
Срок реализации программы – 2 года.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков на различных этапах многолетней подготовки.

Цель программы базового этапа подготовки – привитие интереса к занятиям лыжным спортом, выявление задатков, способностей и спортивной одаренности обучающихся; овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, физическую, техническую и соревновательную подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания воспитательной работы, а также контрольно-переводные нормативы по годам обучения.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников-гонщиков.

При разработке учебного плана учитывался круглогодичный (52 недели) режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

**Режим учебно-тренировочной работы и требования
по физической и технической подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Базовый этап	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	10	12	6	

Расписание занятий составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных и других учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не превышает двух спортивных разрядов. учащимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях, тестирование и медицинский контроль. Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основные показатели выполнения программных требований необходимо рассматривать поэтапно.

На этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся; динамика роста показателей физической подготовленности; уровень освоения основ техники лыжных гонок.

На учебно-тренировочном этапе: состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся; динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся; освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой; освоение теоретического раздела программы.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования по ОФП, соревнования по лыжным гонкам.

Учебный план учебно-тренировочных занятий (на 52 недели, ч)

№ п/п	Содержание занятий	Этапы обучения	
		Базовый этап подготовки	
		I	II
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при травмах. Одежда, обувь лыжника.	2	2
2.	Спорт и здоровье. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.	1	1
3.	История развития лыжного спорта. Российские лыжники в мире, России, ДЮСШ.	1	1
4.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	4	4
5.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	2	2
6.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2
	Итого	12	12
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.	Общая физическая подготовка	191	182
2.	Специальная физическая подготовка	59	59
3.	Техническая подготовка	40	40
4.	Соревновательная подготовка (интегральная подготовка)	6	15
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ. ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ		4	4
	Итого	300	300
	Общее количество часов	312	312

Соотношение средств физической и технической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	Этапы подготовки	
	начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая	59	57
Специальная физическая	19	21
Техническая	13	13
Интегральная	5	5
Теоретическая	4	4

КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И НОРМАТИВЫ

Контрольные испытания по выполнению нормативов по ОФП, ТТП и СФП проводятся в конце учебного года (апрель-май).

Контрольно-переводные требования и нормативы для зачисления на базовый этап 2 года обучения.

Требования по подготовке:

Принять участие в 2 соревнованиях по ОФП; в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км в годичном цикле.

	Наименование упражнений	Девочки				Мальчики			
		Возраст (лет)							
		9	10	11	12-13	9	10	11	12-13
1	Бег 30 м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,6	6,3	6,0	5,8
2	Бег без перехода на ходьбу (зачёт без учета времени)	10 мин.				15 мин.			
3	Прыжок в длину с места (см)	112	128	129	134	131	132	145	160
4	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа от пола (кол-во раз)	6	8	10	10	8	10	13	15
	Подтягивание из виса хватом сверху (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	3