

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОРЛЕНОК»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 4
От «30» 08 2023г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок»
В.В.Заикин
приказ № 4 от 31.08 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 - 18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 184, режим 4 ч/нед

Разработчик: начальник отдела по зимним
видам спорта СШОР «Орленок» Дерябин А.В.
зам.директора СШОР «Орленок» Житкова О.Н.

г. Калуга, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1.Пояснительная записка.	3
2.Цели и задачи программы.	6
3.Формы и режим реализации программы.	7
4.Ожидаемые результаты.	8
5.Учебный план и содержание программы.	10
6.Методическое обеспечение программы.	11
7.Общие требования к организации образовательного процесса.	13
8.Материально-технические условия реализации программы.	14
9.Учебно-информационное обеспечение.	16
10.Кадровое обеспечение.	17
Приложение № 1 Календарный план-график.	18
Приложение № 2 Учебно-тематический план .	19
Приложение № 3 Словарь специальных терминов.	20
Приложение № 4 Инструкция по обеспечению безопасности образовательного и соревновательного процессов.	24

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам является общеразвивающей программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Во второй половине 19 века в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895 года в Москве состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране.

В 1910 году лыжные клубы Москвы объединились в Московскую лигу лыжебежцев. Лига осуществляла общественное руководство лыжным спортом не только в Москве, но и в других городах России. В течение лыжного сезона 1909 - 1910 гг. в Москве было проведено рекордное количество соревнований - восемнадцать, в которых выступало 100 участников. 7 февраля 1910 года 12 лыжников из Москвы и Петербурга разыграли первый личный чемпионат страны в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. Первое соревнование страны среди женщин было разыграно в 1921, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова. На международных соревнованиях сильнейшие российские лыжники, чемпионы страны Павел Бычков и Александр Немухин впервые участвовали в 1913 в Швеции на «Северных играх». Лыжебежцы соревновались на трех дистанциях - 30, 60 и 90 км. Выступили они неудачно, но извлекли много полезных уроков по технике передвижения на лыжах, смазке лыж, конструкции инвентаря.

До начала Первой мировой войны было проведено 5 чемпионатов России. В 1918 лыжный спорт включен в число учебных дисциплин первого учебного плана высшего физкультурного образования. По количеству побед

на первенствах страны 1910 - 1954 гг. наивысший рейтинг занимает Зоя Болотова - восемнадцатикратная чемпионка. Среди мужчин сильнейшим был Дмитрий Васильев - 16 побед, он является первым обладателем звания «Заслуженный мастер спорта». В 1948 году советские лыжники вступили в Международную федерацию лыжного спорта (ФИС). Первые золотые страницы в летопись отечественного спорта лыжниками-гонщиками были вписаны в 1954 году. В ту памятную зиму сборная команда впервые вышла на большую международную арену, приняла участие в чемпионате мира, проходившем вблизи шведского города Фалун. Дебют превзошел все ожидания; Л.Баранова (Козырева) завоевала две золотые медали на дистанции 10 километров и в эстафетной гонке 3x5 км вместе с подругами по команде М.Масленниковой и В. Царевой. В.Кузин одержал две блистательные победы в гонках на 30 и 50 км.

За период 1910 - 1995 гг. было проведено 76 чемпионатов страны на дистанциях от 10 до 70 км у мужчин, и от 3 до 50 км у женщин. С 1963 в программу чемпионата страны включена сверхмарафонская дистанция для мужчин - 70 км. У женщин с 1972 самой длинной стала дистанция 30 км, а с 1994 - 50 км. Рекордная по длине 4-дневная мужская гонка была проведена в 1938 году - 232 км от Ярославля до Москвы. Победил Дмитрий Васильев - его время составило 18 часов 41 минута 02 секунды.

Рекорд первого лыжного века по количеству побед на чемпионатах страны установила Галина Кулакова - 39 золотых медалей. Спортивные достижения Галины Кулаковой вознаграждены Международным Олимпийским Комитетом - Олимпийским серебряным орденом.

По представлению Олимпийского Комитета России первый среди наших соотечественников международный приз Кубертена присужден Раисе Сметаниной - лидеру мировой элиты лыжников. Участница пяти Олимпиад, восьми чемпионатов мира, Раиса Сметанина установила еще один уникальный рекорд спортивного долголетия - на своей 5-ой Олимпиаде она была увенчана золотой медалью в 40 лет.

На XXIV Зимних Олимпийских играх в Пекине в 2022 году сборная команда Российской Федерации по лыжным гонкам завоевала 11 медалей : 4 золотых, 4 серебряных , 3 бронзовых.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность программы обусловлена государственным социальным заказом, популярностью вида спорта среди подрастающего поколения, запроса родителей.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия лыжными гонками способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, силы ног, выносливости, координации движений в пространстве и во времени. Лыжные гонки считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя спортсмены с различными физическими данными.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

2.Цели и задачи программы.

2.1.Целью дополнительной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности по лыжным гонкам. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие: - Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по лыжным гонкам; - Получение знаний о способах передвижения на лыжах; -Овладение техники лыжных ходов;	Предметные: - получит теоретические знания в области строения человека; - знания о истории развития лыжных гонок в России, мире; -знания о подготовке лыжного инвентаря к занятиям, соревнованиям.	Контроль : -контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по лыжным гонкам
Воспитательные: -умение работать в группе, команде; -развитие силы воли, стремление к победе	Личностные: -дисциплинированность -ответственность; -соблюдение правил соревнований	Диагностика: -тестирование; - наблюдение
Развивающие: - координация движений; - выносливость ; -развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно принимать решения по ходу передвижения; -усовершенствовать приобретенные навыки;	Метапредметные: -развитие физических качеств; -формирование двигательных навыков	Контроль: контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по лыжным гонкам

2.2.Адресат программы.

Программа разработана для мальчиков и девочек с 6 до 18 лет, желающих заниматься лыжными гонками. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

Количественный состав группы обучающихся до 30 человек.

Для зачисление обучающихся предоставляются документы:

- заявления одного из родителей (законного представителя);
- медицинская справка;
- копия свидетельства о рождении;
- фотография 3 х 4 2 шт.
- согласие на обработку персональных данных

3.Формы и режим реализации программы.

3.1.Форма обучения –очная, дистанционная. Дистанционная форма обучения возможна при установлении локальным актом учреждения.

3.2.Формы организации занятий:

- Групповые занятия;
- Индивидуальная;
- Фронтальная по подгруппам

3.3.Типы занятий:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные занятия;
- Контрольные тренировки;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Соревновательный.

3.4.Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнование

3.5.Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий:

словесный	наглядный	практический
рассказ, объяснение, беседа, анализ	показ, демонстрация видеоматериалов, показ педагогом приемов выполнения	тренировочные упражнения на развитие качеств, упражнения на технику , соревновательные упражнения.

3.6.Режим занятий.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 академических часа . Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

3.7.Срок обучения по программе 1 год, 46 недель, в общем объеме 184 ч.

4.Ожидаемые результаты.

Обучающийся по окончании освоения программы будет:

компетенции		
Будет знать: историю развития лыжных гонок, правила использования лыжного инвентаря и ухода за лыжным инвентарем	Будет стремиться к регулярным занятиям лыжными гонками	Будут воспитаны воспитаны морально-волевые качества
Будет уметь : передвигаться на лыжах классическими ходами	Разовьет физические качества: выносливость, силу, координацию движений, быстроту,	Будет соблюдать технику безопасности во время занятий и соревнований по лыжным гонкам.
Освоит основы техники -попеременного двухшажного хода; -торможения плугом и упором; -спуск с горы в разных стойках; - повороты на месте и в движении	Получит навыки передвижения на лыжах классическими ходами	Будет проявлять стремление к победе на соревнованиях по лыжным гонкам.
Будет иметь представление о технике конькового хода	Научиться делать правильно общеразвивающие упражнения	

4.1.Формы контроля и подведения итогов.

Подведением итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является тестирование по общефизической подготовке и участие занимающихся в соревнованиях . Тестирование проводится в конце учебного года (июнь) в форме сдачи тестов, упражнения приведены в таблице с минимальным нормативами.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения тесты	возраст	юноши	девушки
Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более сек)	6 лет	6,2	6,5
		7 лет	6,0	6,3
		8 лет	5,9	6,1
		9 лет	5,8	6,0
		10 лет	5,7	5,9
		11 лет	5,6	5,8

		12 лет	5,5	5,7
		13 лет	5,4	5,6
		14 лет	5,3	5,5
		15 лет	5,2	5,4
		16 лет	5,1	5,3
		17 лет	5,0	5,2
		18 лет	5,0	5,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	6 лет	125	115
		7 лет	130	120
		8 лет	135	125
		9 лет	140	130
		10 лет	145	135
		11 лет	150	140
		12 лет	155	145
		13 лет	160	150
		14 лет	165	155
		15 лет	170	160
		16 лет	175	165
		17 лет	180	170
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	6 лет	2	1
		7 лет	3	2
		8 лет	4	3
		9 лет	5	4
		10 лет	6	5
		11 лет	7	6
		12 лет	8	7
		13 лет	10	8
		14 лет	12	9
		15 лет	14	10
		16 лет	16	11
		17 лет	18	13
		18 лет	20	15

Занимающиеся участвуют в соревнованиях по лыжным гонкам в зимний период – 2-3 соревнования, и в соревнованиях по кроссу 2-3 старта .

5. Учебный план и содержание программы.

Основным подразделом входящим в содержание программы является учебный план. Учебный план состоит из видов подготовки по часам и формой контроля. План составляется на каждый год обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	20
5	Соревновательная подготовка	10
6	Тестирование	4
	Всего часов	184

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие:

- Инструктаж по технике безопасности во время занятий по лыжным гонкам.
- Правила поведения в раздевалке, на учебно-тренировочном кругу в лесу.
- Знакомство с группой.
- Требования к спортивной одежде обуви для занятий лыжными гонками.

Тема 1. История развития лыжных гонок в России.

Тема 2. Режим дня, закаливание.

Тема 3. Лыжный инвентарь , обувь, уход за инвентарем во время занятий и соревнований.

Тема 4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: понятие об ОФП, средства ОФП, место ОФП в системе обучения и развития юного спортсмена.

Практическая часть: направлена на развитие физических качеств – ловкость, быстрота, координация движений, выносливость, освоение техники лыжных ходов в зимний период.

Используются средства: бег по пересеченной местности по кругу 200 м, 500 м, челночный бег, ходьба по пересеченной местности . ОРУ без предмета, упражнения для рук, ног, мышц спины, живота.

ОРУ с предметами: лыжными палками, скакалкой.

На занятии используют подвижные игры, эстафеты, которые проводятся на спортивной площадке.

Раздел III. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка: понятие о технике лыжных ходов, разновидности техники ходов, применение различных ходов на дистанции.

Практическая подготовка: обучение технике поворотов на месте и в движении, обучение технике торможения «плугом», «поворотом», обучение технике стоек на спусках, обучение технике подъемов «елочкой», «лесенкой», обучение технике попеременно двухшажного хода, обучение технике одновременных ходов. Совершенствование техники обученных ходов.

Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка.

Практическая подготовка: применение лыжных ходов на дистанции во время тренировок и соревнований, совершенствование техники лыжных ходов на подъемах и спусках.

Раздел V. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: ознакомление с правилами соревнований по лыжным гонкам, способы передвижения по дистанции во время соревнований.

Практическая часть: участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 800 м., 1 км. Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 500 м.

Раздел VI. Тестирование.

Практическая часть сдача тестов , упражнения тестов приведены в таблице.

Теоретическая подготовка: подведение итогов тестирования.

6. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	ОФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения	Мяч футбольный, мяч волейбольный, мат гимнастический, перекладина,	тестирование
2	СФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регла-	Лыжи, крепления, ботинки, палки, лыжероллеры, шлем, очки	тестирование

			ментированного упражнения		
3	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный	Плакаты, брошюры	
4	ТПП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий	Льжи, крепления, ботинки, палки, лыжероллеры, шлем, очки	тестирование
5	Соревновательная подготовка	Индивидуальная	Соревновательный метод	Льжи, крепления, ботинки, палки, лыжероллеры, шлем, очки	соревнования
6	Тестирование	Групповая	Словесный, соревновательный метод	Карточки с описанием выполнения тестов	тестирование

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

На тренировочное занятие тренером-преподавателем составляется конспект занятия.

Примерный план –конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	Разминка: -бег -ОРУ -спец.упражнения -спец.беговые упражнения	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий,
2.Основная часть	Выполнение поставленных задач на тренировку.	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий, правила игры, определение победителей
3.Заключительная часть	Упражнения на восстановление	Время, круги, количество повторений, количество раз	Подведение результатов занятия, домашнее задания, замечания по форме.

7. Общие требования к организации образовательного процесса.

В планомерном физическом воспитании занимающихся систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы, отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Тренер-преподаватель не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит занимающихся с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Условиями набора обучающихся в учреждение являются:

- прием осуществляется по письменному заявлению поступающих или законных представителей поступающих;
 - с подачей заявления одновременно подписывается согласие на обработку данных;
 - зачисление поступающих оформляется приказом учреждения.
 - сроки приема документов с 15 августа по 31 августа текущего года
- Основанием для отказа в приеме в учреждение являются:
- отсутствие свободных мест в учреждении;
 - наличие у поступающих медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

1. Подготовительная часть - проводится разминка (общая и специальная. с предметами и без);
2. Основная часть - выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), упражнения на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, проводится обучение технико-тактическим действиям, используемые в лыжных гонках, прием контрольных упражнений (тестирование);
3. Заключительная часть - проводятся упражнения на расслабление, подведение итогов, дается домашнее задание при необходимости.

8. Материально-технические условия реализации программы.

8.1. Сведения о помещении и местах, где проводятся занятия.

Занятия проводятся в весенний, летний, осенний периоды на лыжероллерной трассе. В зимний период тренировочные занятия проводятся на специально подготовленной на лыжной трассе. На территории учреждения находятся раздевалки отдельно для девочек и мальчиков, душевые, санузлы. Лыжный инвентарь хранится отдельно в снаряжных помещениях.

8.2. Перечень оборудования и инвентаря.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ботинки лыжные	пар	15-20
2.	Лыжи гоночные	пар	15-20
3.	Лыжные палки	пар	15-20
4.	Крепления лыжные	пар	15-20
5.	Лыжероллеры	пар	15-20
6.	Шлем	штук	15-20
7.	Мяч футбольный	штук	1

8.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

1 Лыжи беговые (гоночные).

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи - 30 мм.

Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г. Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становилось уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

Прочностные свойства. Нет ограничений.

1. Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

2. Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

3. Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением.

Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся).

Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства.

Нет ограничений по весу палок.

Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой.

Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала.

Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет.

Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега.

Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

4.Одежда. Спортивная одежда должна соответствовать погодным условиям (зимний период – шапка, перчатки, варежки, теплые носки, куртка, разминочный костюм, летний период –шорты, кепка, футболка,кроссовки, осенний период – легкая куртка, шапка, кепка, спортивный костюм, кроссовки, весенний период – футболка, спортивный костюм , кепка, кроссовки). Для занятий на лыжероллерах обязательно надевают шлем, налокотники, наколенники, очки, без защитных средств запрещено выходить на лыжероллерную трассу.

9.Учебно-информационное обеспечение.

1.Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")

2.Используемая литература.

- 1.Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта.М.: Академия 2000.
- 2.Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 3.Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
- 4.Коц Я.М. Спортивная физиология М.: Физкультура и спорт 1986 .
- 5.Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка. М.: Академия 2008 .

6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
9. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура и спорт 1991 г.

3. Рекомендуемая литература.

1. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
2. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.

4. Интернет ссылки

- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
- 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

10. Кадровое обеспечение.

1. Для реализации программы необходимы тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование соответствующие направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.
2. Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.
3. Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

**государственного автономного учреждения дополнительного
образования Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»**

1.Календарные периоды учебно-тренировочного года:

1.1.Дата начала учебно-тренировочного года : 01 сентября 2023 г.

1.2.Дата окончания учебно-тренировочного года : 31 августа 2024 г.

1.3. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 46 недель.

2.Распределение учебно-тренировочной нагрузки в неделю.

2.1. Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

Вид спорта	Продолжительность (лет)	Кол-во часов в неделю
Лыжные гонки	1	4

3. Организация промежуточной аттестации .

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальным нормативным актом учреждения.

4.Праздничные дни.

1,2,3,4,5,6,7, января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов в год	Периоды учебно-тренировочных занятий по месяцам											Формы контроля и аттестации
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		Беседа, рассказ, демонстрация видеофильмов
2	ОФП	60	10	10	9					10	8	9	4	Упражнения, бег, тестирование
3	СФП	80	2	4	8	17	13	15	13	2	2	2	2	Лыжи, имитация
4	ТТП	20	3	3						3	1	6	4	Упражнения, имитация
5	Спортивные соревнования	10	2					2	4		2			Соревнования по л/г, кроссу
6	Тестирование	4	2								2			Тестовые упражнения
	Всего часов	184	20	18	18	18	14	18	18	16	16	18	10	

Словарь специальных терминов.

Бег – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространённое физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин.

Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Восстановление-процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических, биохимических и психических функций до рабочего состояния.

Врачебный контроль-комплексное медицинское обследование, направленное на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей, достижение высоких спортивных результатов.

Выносливость-способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её интенсивности.

Гибкость-это способность выполнять движения с необходимой амплитудой, обусловленная морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата и степенью подвижности его звеньев.

Двигательное умение- степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Двигательный навык- это высокая степень владения техникой двигательного действия: управление движениями происходит автоматически, при этом действия отличаются высокой стабильностью и «надежностью».

Детали техники- второстепенные особенности упражнения, которые могут изменяться, не нарушая техники. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей человека и условий в которых упражнение выполняется.

Дистанция- участок, на котором проводятся спортивные соревнования и тренировки в циклических видах спорта(бег, ходьба, лыжные гонки).

Закаливание- повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных физических нагрузок, а также воздействий солнца, воздуха, воды.

Здоровье- нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни- типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Исходное положение- выражает готовность к действию, это точно принятое, эффективное, экономное соотношение взаимодействующих сил. Принятое исходное положение создает наиболее выгодные условия для правильного выполнения упражнения и обеспечения результативности последующих действий.

Категории возрастные- в соревнованиях по лыжным гонкам выделяются следующие группы по возрасту: мальчики и девочки до 12 лет, юноши и девушки 13-14 лет, юноши и девушки 15-16 лет, юноши и девушки 17-18 лет.

Коллегия судей – группа судей, обеспечивающих проведение соревнований, в нее входят главный судья и его заместители, главный секретарь и все члены судейских бригад.

Кросс- бег по пересеченной местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Линия старта- линия, обозначающая начало дистанции в соревнованиях по бегу, лыжным гонкам.

Линия финиша – линия, обозначающая окончание дистанции в беге, лыжных гонках.

Ловкость – способность быстро овладеть новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро, находчиво.

Многоскоки – прыжковые упражнения, выполняемые на одной, двух ногах или попеременно с одной ноги на другую для развития прыгучести и силы ног.

Мотивация- это особое состояние личности спортсмена, формирующееся в результате соотнесения группы мотивов, своих потребностей и возможностей.

Норматив- показатель, в соответствии с которым определяется уровень подготовленности, квалификация спортсмена, допуск его к последующей стадии соревнований ; является основанием для присвоения соответствующего спортивного разряда. А также внесения корректив в систему тренировок.

Общая физическая подготовка - освоение всех элементов движения, навыков ходьбы, бега, преодоление различного рода препятствий, ОФП помогает спортсмену выработать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию.

Основа техники – главные элементы упражнения. Необходимые для решения двигательной задачи.

Переутомление – накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда. Появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна и др.

Работоспособность – потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенно времени. Зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических резервов человека.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на небольшой и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Самоконтроль-регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.

Самооценка- оценка личностью самой себя, своих возможностей и места среди других людей, являющаяся важным регулятором ее поведения.

Самочувствие – ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.

Сила- способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

Спорт- составная часть физической культуры, средство и метод физического и интеллектуального развития, имеющего целью достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Тест – неспецифическое упражнение, выполнение которого тесно связано с основным упражнением или двигательным качеством.

Трудоспособность- способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками.

Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости,

вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, внимания, мышления)

Утомление- временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладание мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, на привитие привычек здорового образа жизни, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Физическая нагрузка- нагрузка на органы и системы организма вследствие выполнения физических упражнений; степень интенсивности и продолжительности мышечной работы.

Физическая подготовка-система разнообразных физических упражнений, применяемых с соблюдением занимающимися гигиенических правил и требований здорового образа жизни. Результатом физической подготовки является физическая подготовленность.

Физическая подготовленность- соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физические качества- качества, характеризующие физическое развитие человека и его способности к двигательной деятельности: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость и др.

Физические упражнения – основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка.

Физическое воспитание-организованный педагогический процесс, направленный на разностороннее морфологическое и функциональное совершенствование организма, формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

Физическое развитие – закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни, обозначаемых антропометрическими и биометрическими показателями (рост, вес. Окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, состояние осанки. Изгибов позвоночника, динамометрия, измерение свода стопы).

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются занимающиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- в спортивной одежде и обуви,

На занятиях лыжными гонками занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения для занимающихся.

Опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение при проведении занятий при ветре 1.5-2.0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов С ;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы в связи с не исправным лыжным инвентарем (палки, крепления, лыжи, ботинки)

1.2. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

1.3. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.4. Занимающиеся допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, отстраняются от учебно-тренировочного занятия до прохождения инструктажа.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий занимающийся обязан:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь, перчатки, шапочку в соответствии с погодными условиями.

2.2. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в подготовленности лыжной трассы в зимний период.

2.3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.4. Занимающиеся обязаны проверить исправность лыжного инвентаря – ботинки, крепления, лыжи, палки.

2.5. Лыжные ботинки должны быть подобраны в соответствии с размером ноги, чтобы не было потертостей, мозолей.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и четко выполнять задания;
- при выходе на улицу из помещения лыжи должны охладиться, чтобы не образовалась корка льда;
- при движении по учебно-тренировочному кругу соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;
- во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки, при падении быстро встать и продолжить движение или отойти в сторону;
- следить за занимающимися, чтобы не было обморожений;

3.2. Занимающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- двигаться по лыжной трассе противоходом строго запрещено
- уходить с учебно-тренировочного круга без разрешения тренера-преподавателя;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы занимающиеся должны прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков обморожения занимающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного инвентаря) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Тренер-преподаватель обязан проверить всех занимающихся по списку вернувшихся с учебно-тренировочного круга.

После окончания занятий занимающийся обязан:

- очистить лыжи, палки, ботинки от снега;
- инвентарь поставить в специальное место;
- сразу после тренировки нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки;
- переодеться в сухую одежду, переобуться;

- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, проинформировать об этом тренера-преподавателя ;
- лыжные ботинки поставить сушиться в специальное место

6. Заключительные положения.

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при изменении условий проведения занятий по лыжной подготовке;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.