

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

Утверждена
Педагогическим Советом
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол № 01 от 01.09.2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
для группы базового уровня сложности
4 года обучения
(дистанционное обучение)



Составитель:
Старший тренер-преподаватель
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Нечаева Л. В.

Качканар
2020 г.

Содержание

№ п/п	Наименование	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	3
3.	Содержание программы	7
4.	Требования к уровню подготовки учащихся	8
5.	Планируемые результаты освоения программы	9
6.	Методическое обеспечение программы	10
7.	Материально-техническое обеспечение	11
8.	Перечень информационного обеспечения программы	12
8.1.	Список использованной литературы	12
8.2.	Интернет ресурсы	13

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по лыжным гонкам для базового уровня третьего года обучения составлена в соответствии с Дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программой «Лыжные гонки» является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов.

Программа разработана и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Уставом учреждения;
- Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года № 26;
- «Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2003. - 72 с.
- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками.

На этапе базового уровня сложности подготовки:

- стабильность состава учащихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

2. Учебно-тематический план

Учебная нагрузка (46 недель)

Таблица №1

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень сложности
	Четвертый год обучения
Количество часов в неделю	8
Общее количество часов в год	368
Количество занятий в неделю	4

При разработке учебно-тематического плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих

обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области базового уровня:
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей рабочей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий индивидуальных самостоятельных занятий с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Учебно-тематический план

Таблица № 2

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Базовый уровень 3 год обучения
	Общий объем часов	368
1.	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические занятия	50
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	50
1.2	Практические занятия	233
1.2.1	Общая физическая подготовка	153
1.2.2	Вид спорта (включая соревнования)	80
2.	Вариативные предметные области	77
2.1	Различные виды спорта	33
2.2	Специальные навыки	44
2.3	Судейская подготовка	-
2.4	Спортивное и специальное оборудование	-
2.5	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	-
2.6	Иные виды практических занятий	4
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера
4.	Аттестация	4
4.1	Промежуточная аттестация	4

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
1.Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические занятия	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4		3	50
1.1.1 Теоретические основы ФК и С	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4		3	50
1.2 Практические занятия													233
1.2.1 Общая физическая подготовка	10	14	13	15	15	12	16	16	15	15		12	153
1.2.2 Вид спорта (включая соревнования)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
2.Вариативные предметные области	7	9	8	8	7	7	7	7	7	7		7	77
2.1 Различные виды спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	33
2.2 Специальные навыки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	44
2.3 Иные виды практических занятий		2	1	1									4
3. Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальным заданиям тренера												
4. Аттестация	4												4
4.1 Промежуточная аттестация													
Итого	34	36	34	36	34	32	36	36	34	34		22	368

План теоретической подготовки этапа базового уровня сложности 4 года обучения

Таблица №4

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Периоды учебно-тренировочных занятий											
			Сент.	Окт.	Ноябрь.	Декабрь	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	Теоретическая подготовка	50											-	
1	История развития спорта	6	1		1	1	1			1	1			
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4		1		1		1				1		
3	Основы законодательства в области физической культуры и спорта	4			1				1	1	1			
4	Гигиена лыжника-гонщика	4	1			1				1				1
5	Режим дня	4	1				1		1		1			
6	Основы закаливания организма	4		1			1			1		1		
7	Здоровый образ жизни	5	1		1		1		1		1			
8	Основы здорового питания	4		1		1		1				1		
9.	Правила соревнований по лыжным гонкам	5		1	1			1	1	1				
10.	Самоконтроль спортсмена	4	1		1			1						1
11.	Техника и тактика лыжника гонщика	6		1		1		1	1			1		1
	Всего часов	50	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	-	3

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка – важная составная часть всей системы подготовки лыжника и часть общего физкультурного образования молодежи. Содержание теоретической подготовки зависит от возраста и подготовленности лыжников. В теоретические занятия следует включить темы по технике и методике обучения способам передвижения, методике тренировки, тактике, самоконтролю, гигиене занятий, предупреждению травматизма, правилам соревнований и т.д.

Практическая подготовка

Таблица № 5

1.	Практические занятия	233
1.1	Общая физическая подготовка	153
1.2	Вид спорта (включая соревнования)	80
2.	Различные виды спорта	33
3.	Специальные навыки	44
4.	Физкультурные и спортивные мероприятия и соревнования	-
5.	Иные виды практических занятий	4
Итого		314

3. Содержание программы

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП):

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание;
- спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП):

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

1. Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.
2. Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).
3. Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановки палок и финальному усилию при отталкивании руками).
4. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами

4. Требования к уровню подготовки учащихся.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности 4 года обучения являются: регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Учащийся должен:

- приобрести знания в области теории и практики физической культуры, лыжного спорта, гигиены, самоконтроля, педагогики и психологии спортивной деятельности.
- овладеть техникой всех основных способов передвижения на лыжах;
- изучить тактику лыжных гонок;

Таблица № 7

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня сложности 4 года обучения

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Год обучения	
		4-й	4-й
Прыжок в длину с места на 2-х ногах, см	«5»	180	170
	«4»	170	160
	«3»	160	150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки (от гимнастической скамейки), подтягивание – юноши, раз.	«5»	8	19-21
	«4»	7	15-18
	«3»	6	12-14
Бег 60м, с (девушки) Бег 100м, с (юноши)	«5»	15,5	11,2
	«4»	15,7	11,4
	«3»	15,9	11,6
Бег 800м, мин. с (девушки) Бег 1000м, мин. с (юноши)	«5»	3.45,0	3.35,0
	«4»	4.15,0	3.55,0
	«3»	4.55,0	4.25,0
Лыжи, классический стиль 3 км (девушки) Лыжи, классический стиль 5 км (юноши)	«5»	21.00,0	15.20,0
	«4»	25.38,5	16.53,8
	«3»	29.34,3	19.21,9
Лыжи, свободный стиль, 3 км (девушки) Лыжи, свободный стиль, 5 км (юноши)	«5»	20.00,0	14.30,0
	«4»	25.38,9	15.50,0
	«3»	29.56,2	14.50,0
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися групп базового уровня сложности 4 года обучения –18 баллов.

5. Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»

знание истории развития спорта;
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка»:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий **лыжными гонками**;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»:

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «специальные навыки»:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

6. Методическое обеспечение программы

Продолжительность этапа начальной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп.

Таблица №8

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Базовый уровень сложности	4 год обучения	11	10	14

Этап базового уровня сложности четвертого года обучения

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические индивидуальные самостоятельные занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Тренировочные занятия размещаются на сайте школы - ritm.kgob66.ru и в группах WhatsApp. На этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки

Таблица №9

Разделы подготовки	Базовый уровень сложности
	4 год
Общая физическая подготовка (%)	52 – 57
Специальная физическая подготовка (%)	23 – 27
Техническая подготовка (%)	18 – 22
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская	1-3

Классификация интенсивности тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков

Зона Интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	Частота сердечных сокращений уд/мин
4	Максимальная	106 % и больше	190* и больше

3	Высокая	91-105 %	179-189*
2	Средняя	76-90 %	151-178*
1	Низкая	75 %	150*

- расчёт сделан при (соревновательной скорости) ЧСС – 192 уд/мин.

Воспитательная работа

Таблица № 10

1	Сентябрь	1. Арбузник.
2	Октябрь	1. Веселые старты.
3	Ноябрь	1. День именинника, чаепитие.
4	Декабрь	1. День именинника.
5	Январь	1. Новогодняя лыжная эстафета, чаепитие.
6	Февраль	1. День защитника Отечества (конкурсная программа, чаепитие).
7	Март	1. Международный женский день (поздравление девочек, чаепитие). 2. День именинника, чаепитие.
8	Апрель	1. Однодневный поход на лыжах. 2. Посещение бассейна.
9	Май	1. День именинника, чаепитие.
10	2020-2021 гг.	Участие во всех школьных, городских соревнованиях. Участие в областных соревнованиях.

7. Материально-техническое обеспечение Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица №11

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	Пар	12
2.	Крепления лыжные	Пар	12
3.	Лыжные палки	Пар	12
4.	Станок	Шт	1
5.	Утюг	Шт	1
6	Футбольный мяч	Шт	1
7.	Волейбольный мяч	Шт	1
8.	Секундомер	Шт	1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	Пар	12

8. Перечень информационного обеспечения программы

8.1. Список использованной литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)

Учебно-методическая литература:

6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

8.2. Интернет ресурсы:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс
<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ
<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования
<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования
<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России
<http://www.ruswimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет
www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Местный уровень:

<http://www.admkgo.ru/> - Администрация Качканарского городского округа
<http://uo.admkgo.ru> - Управление образованием Качканарского городского округа
<http://www.kachkanar.ru/> - Информационный портал Качканарского городского округа.
<http://ritm.kgo66.ru> – МУДО ДЮСШ «РИТМ»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024