

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И
РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

РЕКОМЕНДОВАНА:

Экспертным советом
ГАНОУ «РЦПД»
Протокол № 1 от
«09» января 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора
ГАНОУ «РЦПД»
№ 6 от «12» января 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лыжные гонки»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: – 10-17 лет

Срок реализации: 72 часа

Составитель (разработчик):

Павлов Ю.М.

методист

г. Брянск, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Цели и задачи программы

Планируемые результаты

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

Содержание учебного плана

Календарный учебный график

Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение

- методические материалы

- кадровое обеспечение; информационное обеспечение

Формы аттестации/контроля

Оценочные материалы

Программа воспитания

Список литературы и источников

Комплекс основных характеристик образования

1. Пояснительная записка

Данная программа реализуется в рамках профильной смены на базе государственного автономного нетипового образовательного учреждения «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи»,

Профильная смена предполагает круглосуточное пребывание обучающихся в Центре с проживанием в комфортабельном общежитии с пятиразовым питанием.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» составлена в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп.);

-Закон Брянской области от 08.08.2013 года № 62-З «Об образовании в Брянской области»;

-Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 года N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

-Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 03.09. 2019 г. № 467);

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р);

-Методические рекомендации по созданию и функционированию региональных центров выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи, созданных с учетом опыта Образовательного Фонда "Талант и успех" в рамках реализации федерального проекта "Успех

каждого ребенка" национального проекта "Образование" (утв. Министерством просвещения РФ 19 января 2022 г.); --Уставом ГАНОУ «Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи».

- Положение ГАНОУ «РЦПД» о дополнительной общеразвивающей программе.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: состоит в том, что в рамках изучаемого курса обучающиеся получают навыки выполнения упражнений, понимание организации тренировочного процесса, разработают план режима дня и тренировок. Лыжные гонки являются наиболее доступным видом спорта, который позволяет развивать и укреплять общий уровень подготовки спортсмена. Благодаря наличию различных видов состязаний, спортсмены могут выбрать для себя направление, наиболее подходящее для них, исходя из их физиологических и психологических особенностей.

Отличительная особенность программы: в том, что она индивидуальна, адресована каждому ребёнку лично или первичному коллективу персонально, призвана помочь росту уровня участников в качестве профессиональных спортсменов. Программа представляет собой систему действий, направленных на помощь как в спортивном совершенствовании, так и в профессиональном развитии с учетом склонностей и образовательных потребностей обучающихся.

Новизна программы: кроме того, что основными являются тренировочные занятия по лыжным гонкам, программа включает профориентационную поддержку в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности: занятия о здоровом образе жизни, анатомии человека, по правильному питанию, игровые тренировки, тренинги по самоопределению, целеполаганию, коммуникативности, тематические встречи с успешными спортсменами, представителями «спортивных» профессий: тренер, судья, инструктор, медик, массажист, журналист и другие.

Основными технологиями в организации процесса обучения по программе являются: тренировочные занятия и лекции, тематические встречи с мастерами спорта по лыжным гонкам, игровые тренировки.

Адресат программы: обучающиеся 10-17 лет, занимающиеся лыжными гонками в течении двух лет, в группах 15-20 человек.

Формы организации образовательного процесса: очная.

Объём и срок освоения программы: 72 часа.

Виды и периодичность контроля: промежуточный (сдача нормативов) и итоговый контроль (участие в соревнованиях).

2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для формирования и развития юных спортсменов, повышения уровня вовлеченности в занятия лыжными гонками через практикоориентированные образовательные мероприятия в рамках профильной

смены.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- развитие интереса к профессиям, связанным со спортом: тренер, судья, инструктор, медик, массажист, журналист, менеджер спортивных мероприятий и другие;
- повышение общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовленности занимающихся;
- совершенствование физических качеств спортсменов с учетом возраста и уровня их влияния на соревновательную результативность (влияние физических качеств на спортивную результативность с учетом спортивной специализации установлено ФССП);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- укрепление здоровья юных спортсменов.

3. Планируемые результаты

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся приобретет:

Предметные результаты:

- умение составлять программу тренировки;
- повышение интереса к занятию лыжными гонками;
- соблюдать режим питания и восстановления;
- развитие интереса к сопутствующим профессиям.

Метапредметные:

- умение ориентироваться в информационном пространстве и работать с специальными Интернет-ресурсами;
- разбираться в основах антидопингового законодательства;
- умение работать в команде, проявлять лидерские качества.

Личностные результаты:

-будет развито критическое мышление и познавательная деятельность, спортивная инициатива, самостоятельность.

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Введение. Входная диагностика	2	1	1	Открытие смены, сдача нормативов
2	Правила «Лыжные гонки»	8	2	6	Лекции, тесты, практика
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и общие развивающие упражнения (ОРУ).	10	1	9	Выполнение упражнений
4	Статика и динамика	6	1	5	Выполнение упражнений
5	Специальная физическая подготовка (СФП).	10	1	9	Выполнение упражнений
6	Медицина и спорт	5	1	4	Лекции, тесты
7	Техническая подготовка (классический стиль)	9	2	7	Формирование двигательных умений и навыков
8	Техническая подготовка (свободный стиль)	10	2	9	Формирование двигательных умений и навыков
9	Силовая подготовка и бег на лыжах (лыжероллерах)	8	1	6	Формирование двигательных умений и навыков, выполнение упражнений
10	Спринт – лето и зима	2	1	1	Формирование двигательных умений и навыков
11	Итоговое мероприятие. Соревнование по лыжным гонкам.	2		2	Закрытие смены
	ИТОГ	72	13	59	

Содержание учебного плана программы

Тема №1 Введение. Входная диагностика.

Входная диагностика, знакомство с участниками, сдача нормативов.

Тема №2 Правила «Лыжные гонки»

Разминка, заминка. Старты различных видов (индивидуальная гонка, парный старт, масс-старт). Прохождение зоны транзита (индивидуальная гонка, эстафета, марафон). Старты с различными интервалами.

Тема № 3 Общая физическая подготовка (ОФП) и общие развивающие упражнения (ОРУ).

Разминка, заминка. Гимнастические упражнения: наклоны, выпады, повороты туловища, махи ногами, приседания, круговые движения тазом в подготовительной части занятия. Упражнения на развитие гибкости: сидя на полу, у гимнастической стенки, шпагат. Упражнения на тренажерах: для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног.

Тема №4 Статика и динамика.

Разминка, заминка. Бег на лыжах(лыжероллерах) без палок. Передвижение на лыжах(лыжероллерах) при помощи силы рук. Выполнение упражнений на статику.

Тема №5 Специальная физическая подготовка (СФП).

Разминка, заминка. Передвижение на лыжах и лыжероллерах, бег с имитацией лыжного хода, кроссовый бег и ходьба в подъем, силовые упражнения, специальные упражнения лыжника, а также упражнения, направленные на развитие гибкости и координационных способностей, плавание и гребля.

Тема № 6 Медицина и спорт.

Разминка, заминка. Определение тренировочных пульсовых зон. Практика: передвижения в заданных пульсовых зонах. Виды допинг-контроля.

Тема № 7 Техническая подготовка (классический стиль).

Разминка, заминка. Ознакомление с основами техники передвижения классическим стилем. Бег на лыжах(лыжероллерах) классическим стилем. Упражнения для закрепления навыков передвижения классическим стилем.

Тема № 8 Техническая подготовка (свободный стиль).

Разминка, заминка. Ознакомление с основами техники передвижения свободным стилем. Бег на лыжах(лыжероллерах) свободным стилем. Упражнения для закрепления навыков передвижения свободным стилем.

Тема № 9 Силовая подготовка и кросс, бег на лыжах (лыжероллерах).

Разминка, заминка. Выполнения силовых упражнений до, после, во время передвижения на лыжах (лыжероллерах). Силовая подготовка и кросс.

Тема № 10 Спринт – лето и зима.

Разминка, заминка. Работа на лыжной (лыжероллерной) трассе на спринтерских дистанциях. Обучение особенностям передвижения на спринтерских дистанциях летом и зимой.

Тема № 11 Сдача нормативов.

Календарный учебный график

Профильные смены по лыжным гонкам (физкультурно-спортивная направленность) в ГАНОУ «РЦПД» в 2023 году проводятся по следующему графику:

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Кол-во учебных часов	Режим занятий (периодичность и продолжительность)	Сроки проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных дней			
2023	03.07.2023	16.07.2023	13	72	6 часов в день образовательных(лекции, тренировки, мастер-классы). Воспитательные и профориентационные мероприятия	16.07.2023
2023	02.08.2023	16.08.2023	14	72	6 часов в день образовательных(лекции, тренировки, мастер-классы). Воспитательные и профориентационные мероприятия	16.08.2023
2023	11.09.2023	24.09.2023	14	72	6 часов в день образовательных(лекции, тренировки, мастер-классы). Воспитательные и профориентационные мероприятия	24.09.2023

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методические материалы

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.
- Методические разработки занятий к программе.
- Практические задания к программе.
- Фото- и видеоматериалы, презентации.
- Оценка достижений учащихся: сдача нормативов, анализ дневников спортсменов.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения «равный равному»;
- технология ретроспективной рефлексии.

Алгоритм учебного занятия

- Создание положительного эмоционального фона.
- Актуализация учебных задач.
- Теоретический материал.
- Отработка теоретического материала на практике.
- Систематизация и обобщение полученных ранее знаний с новым материалом.
- Подведение итогов.
- Рефлексия, заполнение дневника спортсмена.

Кадровое обеспечение

Для реализации дополнительной физкультурно-спортивной программы привлекаются тренеры из:

- федерации лыжных гонок Брянской области,
- ГБОУ ДО Брянская областная спортивная школа олимпийского резерва по лыжным гонкам имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающий уровень профессионального мастерства, методист или старший методист, ведущие спортсмены лыжники региона.

Методы и приёмы обучения.

Метод	Приём
Словесный (вербальный) метод	Рассказ, объяснение, лекция, беседа, инструктаж
Наглядный метод	Иллюстрация, демонстрация, личный пример, заполнение дневника спортсмена
Практический метод	Упражнение, практические задания
Видеометод	Просмотр видео с упражнениями, выполнение заданий на основе просмотренных материалов

Формы контроля/аттестации

Вид контроля/аттестация	Форма контроля/аттестация

Входная диагностика	Беседа, диагностические задания.
Текущий контроль	Наблюдение, самостоятельная работа, самоконтроль, взаимоконтроль
Промежуточная аттестация	
Итоговый контроль	Сдача нормативов, старты в соревнованиях

План воспитательных мероприятий в рамках профильной смены «Лыжные гонки»

№	Название разделов, тем	Количество часов	Форма и особенности проведения
1.	«Анатомикум»	6	Практикум по анатомии
2	«Спорт помог мне стать...»	2	Конкурс презентаций об успешных профессионалах – бывших спортсменах
3	«Вижу цель – не вижу препятствий», «Моя команда»	4	Тренинги с педагог- психологом
4	Хочу заниматься спортом, но не могу. Что делать?	2	Ярмарка спортивных профессий
5	Мероприятие к 80 годовщине освобождения Брянской области от немецко-фашистских захватчиков «Гордимся тобою, земля Брянская!»	2	Флешмоб,
6	Интеллектуальная игра «Своя игра»	2	О здоровом питании и режиме спортсмена
7	Матом отвечают только в шахматах	2	Шашечно-шахматный турнир
8	Классная встреча со знаменитыми спортсменами	4	Встречи со знаменитыми спортсменами региона (Осипенко А.И, Куркина Л.Н, Погорелов А.Г, Есипчук О.Аи др.), интересными людьми спортивных профессий: интервью, пресс-конференция, брейн-ринг
9	Мастер класс по современному мечевому бою: «Сила русская - слава богатырская»	2	Мастер- класс по мечевому бою

10	Хочу поделиться впечатлениями	2	Конкурс пресс-релизов о мероприятиях смены, рекламных материалов
11	Киностарт «ПРО-спорт»	4	Просмотр кинофильмов на спортивную тематику. Обсуждение.
12	Библиоматчи	2	Матчи по чтению вслух
13	Лекция «Как построить свою карьеру»	2	Представители центра «Мой бизнес»
	ИТОГ	34	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте: учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 147 с.
2. Спортивная психология: учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 367 с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 6-е. – М.: Советский спорт, 2019. – 340 с.
4. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. – 321 с.
5. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
7. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 331 с.
8. Волков, В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
9. Иссурин, В.Б. Спортивный талант. Прогноз и реализация / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 240 с.
10. Кукалевский, Г.М. Основы спортивной медицины: Учебник для институтов

- физкультуры/Г.М. Кукалевский, Н.Д. Граевская. - М.: Медицина, 2011.-368с.
11. Мирзоев, О.М. Применение восстановительных средств в спорте / О.М. Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 202 с.
 12. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с. 417.
 13. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.
 14. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – М.: Спорт, 2016. – 345 с.
 15. Попов Д.В., Грушин А.А., Виноградова О.Л. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне – М. : Советский спорт – 2014. – 78 с.
 16. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. - М.: Проспект, 2012. - 336 с.
 17. Правила вида спорта «лыжные гонки». Приказ Минспорта России от 05.12.2022 № 1130.
URL: <https://minsport.gov.ru/2022/doc/06122022/ПРАВИЛА%20ПО%20ЛЫЖНЫМ%20ГОНКАМ.pdf> (дата обращения 09.06.2023).
 18. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»: Приказ Минспорта России от 17.09.2022 № 733. – URL: <file:///C:/Users/kkatt/OneDrive/Рабочий%20стол/ФССП%202022.pdf> (дата обращения 09.06.2023).
 19. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://base.garant.ru/71371262/> (дата обращения 09.06.2023).
 20. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.