



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 4
« 02 » 09 2013г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ №1 «ЛИГР»
М. П. Самодумов
« 06 » сентября 2013 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Срок реализации: от 1 года
Возраст обучающихся: 5-18 лет

Авторы:
Одиноква В. А., тренер-преподаватель
Одиноква В. Г., тренер-преподаватель
Мельников А. А., тренер-преподаватель
Михайлова Н. А., педагог
дополнительного образования

г. Новосибирск 2013

я.
й
и

к
х
»

й
и
й

я

)
с
с
с
і
»
і

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
АННОТАЦИЯ

Срок реализации: от 1 года до 9 лет.

Программа дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (далее Программа) разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ и в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», также с учётом требований установленных Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 «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».

Программа составлена для тренеров и является основным документом учебно-тренировочной работы. Она охватывает всю систему подготовки в лыжных гонках от новичков до спортсменов-разрядников.

Основная идея программы – реализация тренировочного процесса по лыжным гонкам на этапах многолетней спортивной подготовки для формирования физической и спортивной культуры обучающихся.

Целью реализации программы является всестороннее развитие двигательных и морально-волевых качеств обучающихся, повышение уровня технико-тактической подготовленности в плавании.

Основными задачами программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка лыжников-гонщиков высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- подготовка инструкторов и судей по лыжному спорту.

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

В области теории и методике физической культуры и спорта:

- история развития лыжных гонок;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам 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);
- 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 лыжными гонками.

В области общей и специальной физической подготовки:

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

В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики лыжных гонок;
- 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 лыжным гонкам.

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 необходимые физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Программой также предусмотрены:

- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- содержание Программы построено с учетом индивидуального развития обучающихся.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ
 по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
ОФП	15	15	16	13	14	10	13	15	15	16	17	17	176
СФП	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6	60
Техническая подготовка	2	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	3	40
Интегральная подготовка (участие в соревнованиях)	1			2	3	3	3	2				1	15
Медико-биологический контроль	2								2				4
ИТОГО часов	25	25	26	25	28	23	28	25	25	26	28	28	312

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП
 по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
ОФП	15	15	13	13	14	10	16	15	15	16	17	17	176
СФП	3	5	5	4	5	5	6	4	4	6	7	6	60
Техническая подготовка	2	3	3	3	4	4	5	3	4	3	3	3	40
Интегральная подготовка (участие в соревнованиях)	1			3	3	3	3	2					15
Медико-биологический контроль	2								2				4
ИТОГО часов	25	25	26	25	28	23	28	25	25	26	28	28	312

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»
 И. П. Самодумов
 Приказ № _____ от _____ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ
 по программе дополнительного образования детей «Лыжные гонки» (общеразвивающая)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	4	3	2	2	2	25
ОФП	30	28	28	25	25	25	25	25	30	30	32	33	336
СФП	10	12	12	12	13	14	12	10	10	10	8	7	130
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	70
Интегральная подготовка (участие в соревнованиях)	2	2		6	6	5	6	5				3	35
Медико-биологический контроль													
Восстановительные мероприятия	2	2						2	2				8
Контрольные нормативы				2	2			2			2	2	10
Судейство				2	2	2	2	2					10
ИТОГО часов	52	52	48	54	56	53	53	56	50	47	50	53	624