



## **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ НШДС №16:  
Л.Г.Иванова  
Пр. № 88-од от 01.09.2023

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 № 733 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

### **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки: этап начальной подготовки, срок освоения 2 года (3-4 кл), возраст – 9-10 лет, количество детей в группе – 10.

4. Объем Программы:

Количество часов в неделю – 9

Тренировочных занятий в неделю – 3

Общее количество часов в год – 468

Количество тренировочных занятий в год - 156

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия : групповые

учебно-тренировочные мероприятия:

ОФП – 58%

СФП – 25%

Спортсоревнования – 1%

Тех. подготовка – 15%

Мед. мероприятия, тестирование и контроль – 1%

### III. Система контроля

6. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

6.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

7. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки :

Бег 30 м с высокого старта – дев. – 6,2сек.

Бег 60 м. с высокого старта – мал. – 10,8сек.

Прыжок в длину с места – дев. – 135 см.; мал. – 145 см.

Упор лёжа – сгибание и разгибание рук – дев. – 5 раз; мал. – 10 раз

Поднимание туловища из положения лёжа на спине – дев. – 10 раз, мал. – 15 раз

### IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Учебно-тематический план:

#### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап	<b>Всего на этапе начальной</b>	<b>180</b>		

начальной подготовки	<b>подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного

	инвентарь по виду спорта			инвентаря.
--	-----------------------------	--	--	------------

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Лыжные гонки» относятся: в целях безопасности жизни и здоровья обучающихся меры безопасности при проведении тренировочных мероприятий и спортивных соревнований обеспечиваются с учётом дисциплины «Лыжные гонки»

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

17. Материально-технические условия реализации Программы: по договору с Детско-юношеской спортивной школой (МТБ)

18. Кадровые условия реализации Программы:  
 укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками : по договору с Детско-юношеской спортивной школой  
 уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации : 1 КК  
 непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

