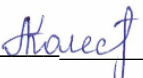




Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Региональный центр Республики Саха (Якутия)
«Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»

СОГЛАСОВАНО:
Член Экспертного совета

 /Колесова А.Л./

«10» февраля 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Председатель НМС МАН РС (Я)

 /Яковлева А.В./

Протокол №2
«10» февраля 2023 г.

СПОРТИВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(10-21 мая 2023 года)

Направление:

Спорт – лыжные гонки

Авторы программы:

Готовцев И.И. – кпп, ректор ФГБОУ ВО «ЧГИФКИС»

Никаноров А.Е. – аналитик отдела спортивного резерва и обеспечения участия в физкультурных и спортивных мероприятиях ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

Целевая аудитория:

Юноши, девушки (6-8 классы)

Пояснительная записка

Настоящая образовательная программа «Лыжные гонки» (далее программа) является программой спортивной подготовки по виду спорта стрельба из лука, предназначенная для детей, проявивших одаренность в данном виде спорта и успешно обучающихся в спортивных организациях (ДЮСШ, СШ, СШОР и т.п.) Российской Федерации, отобранных Экспертным советом Регионального центра выявления и поддержки одаренных детей Республики Саха (Якутия) на основании утвержденных критериев отбора обучающихся. Программа разработана с учетом возрастных особенностей организма юных спортсменов, спортивной квалификации, целей и задач годового макроцикла подготовки. Программа обеспечивает преемственность основных и дополнительных образовательных программ для спортивно одаренных детей. Программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий, согласно федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утв. приказом Министерства спорта РФ от 17.09.2022 № 733, зарегистрировано в Минюсте России от 18.10.2022 г № 70585), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными на основании с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Критерии отбора: сильнейшие лыжники Республики Саха (Якутия), отобранные по утвержденным критериям и спортивными результатами на Первенствах РС (Я) и ДВФО.

Сроки проведения: 10-21 мая 2023 г.

Цель программы: подготовка юных лыжников к успешному выступлению на важнейших всероссийских и международных соревнованиях.

Учебно-тренировочные задачи, решаемые в рамках программы по лыжным гонкам:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом и формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта лыжные гонки;
- воспитание морально-волевых качеств и патриотизма у юных спортсменов;
- сохранение здоровья спортсменов.

В соответствии с перечисленными задачами и направленностью программ спортивной подготовки осуществляется адекватный подбор средств, методов и режима работы, определяются величины и направленность тренировочных нагрузок, производится рациональное построение учебно-тренировочного процесса микроциклах. При формировании программы учитывается принцип системного чередования нагрузок и восстановления (активного и пассивного отдыха, применение восстановительных средств).

Тематический план образовательной программы
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
(темы, формы и объем спортивной подготовки)

Модуль	Наименование	Часы
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	38
3	Психологическая подготовка	2
Итого:		44 акад. ч.

Поурочный план учебно-тренировочных занятий

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания	Инвентарь
10 мая 2023 года (среда)			
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	90 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolipa
11 мая 2023 года (четверг)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolipa
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
12 мая 2023 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
13 мая 2023 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт.

Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
14 мая 2023 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
15 мая 2023 года (понедельник)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
16 мая 2023 года (вторник)			
Дневная тренировка (180 минут (4 акад. ч.)			
ОФП	4 акад. час	Кросс, игры	Скакалка, мячи

17 мая 2023 года (среда)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
18 мая 2023 года (четверг)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.))			

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
19 мая 2023 года (пятница)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ergolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
20 мая 2023 года (суббота)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
ОФП	10 мин	бег, упражнения	Скакалки – 12 шт

Теоретическая подготовка	10 мин.		
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina
Дневная тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	70 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina
Теоретическая подготовка	10 мин.		
Психологическая подготовка	10 мин		
21 мая 2023 года (воскресенье)			
Утренняя тренировка (90 минут (2 акад. ч.)			
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка	90 мин.	Кросс, растяжка, имитация, работа с резинкой, упражнения на координации, лыжные ходы, станок, техническая подготовка	Скакалка, резинка. Мячи, Эспандер, тренажер ercolina

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки спортсменов определяется и может варьироваться в зависимости от текущего уровня подготовленности, сроков акклиматизации, индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок, сроков пребывания в РЦВиПОД РС (Я), планов предстоящей соревновательной деятельности. Допускается перераспределение объема тренировочной нагрузки.

Основными формами учебно-тренировочной работы в рамках программы являются групповые и индивидуальные занятия, мастер-классы, теоретические занятия, соревновательная подготовка в форме контрольных схваток, психологическая подготовка, физическая подготовка.

Распределение тренировок в течение дня: утренняя тренировка 11:00 – 12:30 (90 минут (2 академических часа); вечерняя тренировка 15:00 – 16:30 (90 минут (2 академический час).

Общее время тренировок 4 академических часов в день – двухразовые тренировки.

Состав рекомендованных тренеров и экспертов для реализации образовательной программы.

Для проведения тренировочных занятий с 10 по 21 мая 2022 года рекомендуются тренеры и эксперты:

1. Тайшин Петр Семенович — тренер по лыжным гонкам ГБУ РС (Я) «РСШОР по лыжному спорту, кандидат мастера спорта РФ
2. Бугаева Анна Владимировна – тренер по лыжным гонкам МБУ ДО «ЦДОД Кэрэли» с. Майя
3. Богданова Ирина Александровна - педагог-психолог ГБУ РС (Я) "РСШОР по лыжному спорту" г. Алдан
4. Никаноров Альберт Егорович – аналитик ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» г. Якутск

Предварительная подготовка к освоению образовательной программы:

1. Результаты выступлений на Первенствах РС (Я);
2. Прохождение программы по этапам подготовки;
3. Результаты сдачи нормативов ОФП и СФП;
4. Положительные результаты прохождения углубленного медицинского осмотра.

Оценка результатов

В течение образовательной смены, осуществляется педагогический тренерский контроль в форме экспертной оценки выполнения тренировочных упражнений.

Итоговая индивидуальная оценка формируется на основе совокупного учета данных: педагогического тренерского контроля в течение смены, спортивно-технических результатов в соревновательном сезоне и в возрастной группе, экспертной оценки качества соревновательной деятельности. Формат оценки по 10-балльной шкале.

Ожидаемые результаты:

- выполнение индивидуальных нормативов.

Сопровождение после окончания смены

Консультация старшего тренера. Разработка плана индивидуальной подготовки спортсмена.

Межпрофильные мероприятия

Юные стрелки проведут массовые соревнования с представителями направлений Наука, Искусство. Посетят кружковые занятия, концерты, музеи.

Условия проведения, требования к инфраструктуре

1. Спортивные игровые площадки на открытом воздухе, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
2. Тренажерный зал для общей физической подготовки юных спортсменов;
3. Кабинет для комплексного тестирования функционального состояния юных спортсменов;
4. Комплект анализатора состава тела "МЕДАСС" АВС-02, Комплект оборудования «Омега.Диагностика», компьютер, ноутбук.
5. Кабинет для проведения теоретических занятий с интерактивной доской, проектором.
6. Восстановительно-оздоровительный комплекс.