

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Советского района»  
(МАУ ДО СШ Советского района)

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
МАУ СШ Советского района  
Протокол № 1 от 02.02.2023

Утверждено  
приказом  
МАУ СШ Советского района  
№ 51 от 03.02.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «лыжные гонки»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 7-17 лет

Количество часов в год: 216 режим 6 ч/нед

Разработчик: Савельев И.В. инструктор-методист

г. Советский, 2023 год

| Содержание программы                                                  | стр. |
|-----------------------------------------------------------------------|------|
| 1. Пояснительная записка                                              | 3    |
| 2. Направленность программы                                           | 4    |
| 3. Сроки реализации программы                                         | 4    |
| 4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих | 4    |
| 4.1. Наполняемость групп обучающихся                                  |      |
| 4.2. Продолжительность занятий                                        |      |
| 5. Формы обучения                                                     | 5    |
| 6. Планируемый результат освоения программы                           | 6    |
| 7. Годовой учебно-тренировочный план                                  | 6    |
| 8. Календарный учебный график с указанием:                            | 6    |
| 9. Рабочая программа                                                  | 7    |
| 10. Оценочные материалы                                               | 10   |
| Учебно-методические пособия                                           | 11   |

## 1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования составлена на основании порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196. В соответствии нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивной школы, с учетом типовых примерных программ по лыжным гонкам и опыта работы лучших тренеров.

Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач, видеокассет. Пассивное время препровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни.

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем.

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Лыжные гонки – гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.).

Относятся к циклическим видам спорта.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание материала по физической, технической, теоретической,



психологической подготовке, планы-графики распределения учебного материала; нормативные требования для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки.

**Цель** – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы** «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Данная программа не предусматривает подготовку лыжников высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психических качеств и способностей.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

## **2. Направленность программы**

Направленность программы физкультурно-спортивная.

## **3. Сроки реализации программы**

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 7 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

## **4. Условия реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих**

Занятия проводятся в группах, обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах). Программа рассчитана на 36 недель.

### **4.1. Максимальная наполняемость в спортивно-оздоровительной группе**

| Этап подготовки | Минимальная наполняемость | Максимальная наполняемость | Максимальный объем |
|-----------------|---------------------------|----------------------------|--------------------|
|-----------------|---------------------------|----------------------------|--------------------|

|                           | группы (кол-во чел) | группы (кол-во чел) | тренировочной нагрузки (ч/нед) |
|---------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------------|
| Спортивно-оздоровительный | 12                  | 25                  | 6                              |

4.2 Продолжительность одного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей, но не более 2-х часов в день.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий:

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-17 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут.

## 5. Формы обучения

Форма обучения – очная, определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- ✓ групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах, подгруппах);
- ✓ самостоятельная работа обучающихся (выполнение домашних заданий, упражнений по рекомендации тренера, ознакомление с теоретическим материалом и пр.);
- ✓ индивидуальная работа с обучающимися;
- ✓ участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях (только по личному желанию); контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

При организации учебного процесса преимущество отдается групповой форме работы.

Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная и заключительная части проводятся в спортивном зале, основная – на лыжной трассе. Подготовительная часть включает построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть занятия направлена на решение главных задач: изучение техники лыжные гонки. В начале этой части занятия, для адаптации, обучающимся предлагается выполнить несколько разминочных упражнений.



Заключительная часть занятия строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, а также подведение итогов занятия.

## 6. Планируемый результат освоения программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение навыков в игровые виды спорта и облегченных правил по игровым видам;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья юных спортсменов и закаливание организма;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

## 7. Годовой учебно-тренировочный план

Программа предусматривает следующие утвержденные наименования этапов спортивной подготовки: спортивно-оздоровительный этап (СО).

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 36 недель занятий. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течении одного года.

| № | Раздел подготовки                                | Количество часов                                |
|---|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1 | Теоретическая подготовка                         | 9                                               |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка        | 92                                              |
| 3 | Специальная и физическая подготовка              | 77                                              |
| 4 | Технико-тактическая подготовка и психологическая | 36                                              |
| 5 | Итоговая аттестация                              | 2                                               |
| 6 | Восстановительные мероприятия                    | Вне сетки часов – в плане воспитательной работы |
|   | Общее количество часов                           | 216                                             |

## 8. Календарный учебный график

| № | Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Общее количество часов |
|---|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|------------------------|
| 1 | 1            | 1 сентября           | 31 мая                  | 36                   | 216                    |

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Продолжительность учебного года – 36 недель (при 216 часах)

Количество учебных часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 астрономических часа (один час равен – 60 минут), учащиеся до 8 лет занимаются 4 раза в неделю по 1 часу.

Начало учебного года – 1 сентября.

Всего занятий в год – 108.

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября - День народного Единства

1-8 января - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля - День защитника Отечества

8 марта - Международный женский день

1 мая - Праздник весны и труда

9 мая - День Победы

Промежуточная аттестация – май

Окончание учебного года 31 мая (при 36 неделях),

Режим работы с 8.00 ч. до 20.00 ч.

Сроки приёма на обучение с 01 июня по 31 августа.

## **9. Рабочая программа**

Группы на спортивно-оздоровительном этапе формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки (невыполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, спортивного разряда, несоответствие результатов, показанных на официальных соревнованиях и другие), но желающих заниматься избранным видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники избранного вида спорта.

**Теоретическая подготовка.** Занятия проводятся в спортивном зале, где имеются скамейки.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.



Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжниками и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двущажным и одновременным ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двущажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Целью общей физической подготовки является направленность на общее развитие и укрепление здоровья спортсмена, улучшение физического развития, которое достигается путем выполнения различных упражнений (с предметами и без предметов). Выполнение комплекса ОРУ, кроссовой подготовки, подвижных («Веселые старты», лыжные эстафеты) и спортивных игр (футбол, пионербол). Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости

### **Специальная физическая подготовка**

Целью специальной физической подготовки (СФП) является развитие основных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, общей, силовой и специальной выносливости, которое достигается путём кросса с имитацией, выполнения прыжковых и имитационных упражнений. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной



производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

**Техническая подготовка** - это овладение лыжным инвентарём и основными начальными навыками лыжника-гонщика. Освоение объёма тренировочных нагрузок адекватных возрасту и этапу обучения: передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте и в движении; спуски в основной стойке; подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, падением и «плугом», обучение, а в дальнейшем и совершенствование техники основных видов лыжных ходов, Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

#### **Контрольные упражнения и соревнования**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых способностей), участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1,2 км.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале и на лыжной трассе.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия по программе «лыжные гонки» проводятся в спортивном зале (п. Агириш, ул. Дзержинского д.16б), на лыжной трассе (п. Агириш, ул. Дзержинского).

Для успешной реализации имеется следующий инвентарь и оборудование, который находится в помещении лыжной базы (п. Агириш, ул. Дзержинского):

| №  | Наименование       | Количество |
|----|--------------------|------------|
| 1  | Лыжи               | 10 пар     |
| 2  | Палки лыжные       | 10 пар     |
| 3  | Ботинки            | 10 пар     |
| 4  | Мячи баскетбольный | 1 шт.      |
| 5  | Мяч футбольный     | 1 шт.      |
| 6  | Мяч волейбольный   | 1 шт.      |
| 7  | Скакалки           | 10 шт.     |
| 8  | Секундомер         | 1 шт.      |
| 9  | Снегоход           | 1 шт.      |
| 10 | Скамейка           | 6 шт.      |

## 10. Оценочные материалы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации обучающихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений обучающихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск обучающихся к итоговой аттестации.

Системой оценки результатов итоговой аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы (зачет/не зачет). Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программы.

**Итоговые контрольные нормативы (проводятся с учетом возрастных особенностей по приведенной таблице.**

| № п/п                                    | Упражнения                                                | Единица измерения | Норматив до года обучения |         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|
|                                          |                                                           |                   | мальчики                  | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                           |                   |                           |         |
| 1.1.                                     | Бег на 60 м                                               | с                 | не более                  |         |
|                                          |                                                           |                   | 11,5                      | 12,0    |
| 1.2.                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см                | не менее                  |         |
|                                          |                                                           |                   | 140                       | 130     |
| 1.3.                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз    | не менее                  |         |
|                                          |                                                           |                   | 30                        | 25      |
| 1.4.                                     | Бег на 1000 м                                             | мин, с            | не более                  |         |
|                                          |                                                           |                   | 6.30                      | 7.00    |



### Учебно-методические пособия

- 1.1. Верховский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988
- 1.2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
- 1.3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чударкин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
- 1.4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989
- 1.5. Лыжный спорт. /Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989
- 1.6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986
- 1.7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990
- 1.8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М. Физкультура и спорт, 1999
- 1.9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995