

Управление образования администрации Копейского городского округа  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РАССМОТРЕНО  
на заседании Методического совета  
МУДО ДТДиМ Копейского  
городского округа  
Протокол № 1 от 15.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора МУДО ДТДиМ  
Копейского городского округа  
Т.В.Сапожниковой  
№ 341 от 15.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся – 7-18 лет  
Срок реализации - 5 лет

Составитель:  
**Чудаев Андрей Васильевич,**  
*тренер-преподаватель*

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Содержание дополнительной общеобразовательной программы разрабатывается с учетом следующих документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с

ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Лыжные гонки – это вид спорта, который предусматривает бег на лыжах по специально подготовленной трассе. Этим видом спорта могут заниматься дети и взрослые, в этом плане никаких ограничений нет. Посещая секции лыжных гонок, вы сможете научиться как классическому, так и свободному стилю бега на лыжах, узнаете технику бега и многое другое, что позволит выигрывать различные соревнования.

Во всем мире лыжи стали одним из самых популярных видов зимнего спорта. Нет более демократичного, доступного, столь тесно связанного с природой и так полезного для человека вида спорта. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом.

Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. К сожалению, в последнее десятилетие из-за недостатка финансовых ресурсов и внимания со стороны государственных органов этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» отнесена к программам **физкультурно-спортивной**

**направленности**, её цель и задачи направлены на формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь в пределах школьной программы, в то время как сохранить своё здоровье невозможно без регулярных занятий физкультурой и спортом. Одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом является привлечение как можно большего числа обучающихся к систематическим занятиям спортом для повышения уровня их физической подготовленности.

Данная программа отличается тем, что основой подготовки занимающихся в объединении является не только тактико-техническая подготовка юных лыжников-гонщиков, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

#### **Адресат программы**

Программа адресована детям и подросткам 7-18 лет. Обучающиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам обучающиеся первого года обучения могут быть зачислены в группу общекультурного, углубленного или профессионально-ориентированного уровня освоения программы.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 12 человек; второй год обучения – 12 человек; третий год обучения – 12 человек.

#### **Объем программы**

Программа рассчитана на 5 лет обучения, по 144 часа в год (72 занятия по 2 часа). Общий объем программы 720 часов

#### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся на улице и в спортивном зале. Продолжительность занятий в секции – 2 раза в неделю по 2 часа. Количество занимающихся в группе – 12 человек.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по лыжным гонкам и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы по лыжным

гонкам и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений лыжных гонок.

Формы проведения занятий:

- групповые
- фронтальные
- круговой
- индивидуальные

Методы обучения на занятиях:

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование и сохранение физического здоровья подрастающего поколения, социальная адаптация каждого ребенка в коллективе сверстников и в обществе в целом средствами лыжного спорта.

**Задачи:**

Основными задачами реализации программы являются:

Предметные:

- закрепить представления о лыжном спорте, истории возникновения, пути развития;
- обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта лыжные гонки;
- развить физические качества детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами;
- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- закрепить правильное использование средств лыжного спорта в досуговой деятельности;
- сформировать опыт участия в соревнованиях у спортсменов.

Личностные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов лыжников;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- воспитание черт спортивного характера;
- формирование принципов здорового образа жизни.;
- воспитание личности, мотивированной на физическое саморазвитие;

Метапредметные:

- привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по лыжным гонкам;
- создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.
- способствовать развитию физических качеств лыжника;
- развивать познавательные процессы в области лыжного спорта;
- развивать коммуникативные навыки, работа в команде.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Предметные результаты:

- Ознакомились с историей лыжных гонок в мире, России.
- соблюдают технику безопасности на занятиях и на улице во время движения к занятиям;
- выполняют правила гигиены, закаливания, режим занятий и отдыха;
- знают классификацию лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения:
- усвоили понятие об утомлении, восстановлении, тренированности;
- знают способы передвижения на лыжах;
- освоили фазовый состав и структура движений попеременно двухшажного и одновременных лыжных ходов;
- знают правила соревнований по лыжным гонкам;
- принимают участие в соревнованиях.

Личностные результаты:

- развиты настойчивость; самостоятельность; смелость; честность; взаимопомощь; трудолюбие.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

предмет – лыжные гонки

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Содержание работы секции.	2	2	0
2	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость.	2	2	0
3	Общеразвивающие упражнения. Прыжки с места в длину.	2	0	2
4	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость.	2	0	2
5	Гигиена, закаливание режим занятий и отдых.	2	2	0
6	Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км.	2	0	2
7	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость.	2	0	2
8	Общеразвивающие упражнения. Занятия на лыжероллерах.	2	0	2
9	Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км.	2	0	2
10	Скандинавская ходьба по пересечённой местности.	2	0	2
11	Прыжки с места в длину. Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км.	2	0	2
12	Прыжки в подьёмы с лыжными палками.	2	0	2
13	Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км	2	0	2
14	Бег с имитацией лыжного хода, с палками.	2	0	2
15	Гигиена, закаливание, режим занятий и отдых.	2	0	2
16	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость. ФУТБОЛ.	2	0	2
17	Бег с имитацией лыжного хода без палок.	2	0	2
18	Общеразвивающие упражнения. Бег с имитацией лыжного хода без палок.	2	0	2
19	Общеразвивающие упражнения. Эстафета на лыжероллерах.	2	0	2
20	Составления рационального режима дня. Кросс 2 км.	2	1	1
21	Общеразвивающие упражнения. Кросс 5км.	2	0	2
22	Общеразвивающие упражнения. Бег с имитацией лыжного хода без палок.	2	0	2
23	Бег с имитацией лыжного хода без палок.	2	0	2
24	Общеразвивающие упражнения. Бег с имитацией лыжного хода без палок	2	0	2
25	Общеразвивающие упражнения. Игры на выносливость.	2	0	2
26	Способы оказания первой доврачебной помощи.	2	2	0
27	Общеразвивающие упражнения. Занятия на лыжероллерах.	2	0	2

28	Значение питания как фактор сохранения здоровья.	2	2	0
29	Прыжки в подьёмы с имитацией лыжных ходов.	2	0	2
30	Техника безопасности на занятиях лыжами.	2	0	2
31	Подготовка лыжного инвентаря .	2	0	2
32	Общеразвивающие упражнения. Занятия на лыжах.	2	0	2
33	Общеразвивающие упражнения. Изучения классического лыжного хода.	2	0	2
34	Общеразвивающие упражнения. Классические лыжные ходы.	2	0	2
35	Общеразвивающие упражнения. Попеременный одношажный классический ход.	2	0	2
36	Общеразвивающие упражнения. Преодоление подьёмов и спусков.	2	0	2
37	Общеразвивающие упражнения. Отработка лыжных ходов без палок.	2	0	2
38	Общеразвивающие упражнения. Классический попеременный ход.	2	0	2
39	Уход за лыжным инвентарём.	2	2	0
40	Лыжные мази и парафин.	2	2	0
41	Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.	2	2	0
42	Техника попеременного двухшажного хода.	2	0	2
43	Скользящий шаг при ходьбе без палок.	2	0	2
44	Попеременный четырёхшажный ход.	2	0	2
45	Одновременный бесшажный ход.	2	0	2
46	Одновременный одношажный ход.	2	0	2
47	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	2	0	2
48	Одновременный двухшажный ход.	2	0	2
49	Способы перехода с одного хода на другой.	2	0	2
50	Техника обучения коньковым ходам.	2	0	2
51	Техника полуконькового хода.	2	0	2
52	Техника одновременного одношажного конькового хода.	2	0	2
53	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	2	0	2
54	Техника конькового хода без отгалкивания палками.	2	0	2
55	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	2	0
56	Положение о соревновании.	2	2	0
57	Выбор места для проведения занятий и соревнований,	2	2	0
58	Техника ходов, спусков, подьёмов, торможений, поворотов на месте.	2	0	2
59	Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах. Их устранение.	2	0	2
60	Попеременный двухшажный ход.	2	0	2
61	Скользящий шаг при ходьбе без палок.	2	0	2
62	Попеременный четырехшажный ход	2	0	2
63	Одновременный бесшажный ход.	2	0	2
64	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант).	2	0	2
65	Одновременный двухшажный ход.	2	0	2
66	Способы перехода с одного хода на другой.	2	0	2
67	Техника обучения коньковым ходам.	2	0	2
68	Техника полуконькового хода.	2	0	2
69	Техника одновременного одношажного конькового хода.	2	0	2



70	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	2	0	2
71	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	2	0	2
72	Техника конькового хода без отталкивания палками.	2	0	2
				Итого– 144 часа

### **Ожидаемые результаты первого года обучения:**

Обучающиеся имеют необходимый уровень общей физической подготовки:

- ознакомлены с содержанием работы секции, знают особенности организации занятий;
- соблюдают технику безопасности на занятиях и на улице во время движения к занятиям;
- выполняют правила гигиены, закаливания, режим занятий и отдыха;
- умеют правильно подобрать лыжный инвентарь и знают способы ухода за скользящей поверхностью лыж:
  - могут самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения, разминку;
  - знают способы передвижения на лыжах;
  - могут использовать при передвижении на лыжах классический стиль;
  - так же знают строевые упражнения на лыжах;
  - способы преодоления спусков и подъёмов;
  - способы поворотов на лыжах в движении и на месте;
  - способы торможения;
  - принимают участие в соревнованиях

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

предмет – лыжные гонки

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Режим дня спортсмена.	2	2	0
2	Кросс + шаговая имитация в подъем. Игра «Пионербол»	2	0	2
3	Игровая тренировка (футбол, баскетбол) ОРУ	2	0	2
4	Кросс + шаговая имитация в подъем ОРУ на растяжение.	2	0	2
5	Кросс + ОФП (силовая выносливость) ОРУ	2	0	2
6	Кросс 2 км, ОРУ, СФП (имитация лыжных ходов, выполнение комбинации упражнений на силу, подтягивания в висе)	2	0	2
7	Оказание первой помощи при травмах. Кросс 1 км, Имитация лыжных ходов	2	1	1
8	Игровая тренировка. Футбол, пионербол, «Лапта». ОРУ на растяжение и расслабление.	2	0	2
9	Кросс + шаговая имитация, ОФП	2	0	2
10	Анализ соревнований, игровая Футбол, ОРУ.	2	0	2
11	Кросс с ходьбой 1,5 км. Прыжковая имитация, ОРУ на растяжение	2	0	2
12	Гигиена. Самоконтроль на тренировке. Контрольные нормативы ОФП	2	1	1
13	Кросс 2 км., ОФП - силовая, ОРУ на растяжение.	2	0	2
14	Кросс 1 км, силовая тренировка в тренажерном зале, работа на снарядах	2	0	2
15	Игровая тренировка Футбол, упр. на силу.	2	0	2
16	Кросс 1 км, СФП, упр. на растяжение.	2	0	2
17	Кросс 1 км, Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка	2	0	2
18	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Свободное катание на лыжах. Свободный ход	2	1	1
19	Коньковый ход .ОРУ на растяжение, расслабление.	2	0	2
20	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках, выполнение команд. Коньковый ход.	2	1	1

	2км			
21	Игра «Кто быстрее». Коньковый1 ход. Дистанция 2км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
22	Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упр. на растяжение.	2	0	2
23	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный - одношажный ход. Дистанция 3км. Равномерно.	2	0	2
24	Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом. ОФП. ОРУ на растяжение	2	0	2
25	Техническая тренировка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень флажок» Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.	2	0	2
26	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Силовая тренировка, ООХ, ОРУ на гибкость.	2	0	2
27	Скоростно-силовая тренировка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне 2 км. ОРУ.	2	0	2
28	Техническая тренировка. П2Х без палок, ОФП	2	0	2
29	Подготовка к соревнованиям. Просмотр дистанции. Подготовка инвентаря. Беседа	2	0	2
30	Анализ соревнований. Техническая тренировка	2	0	2
31	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 6 км. Работа на технику.	2	0	2
32	Просмотр трассы – 3 км, работа на технику. Подготовка лыж. Беседа.	2	0	2
33	Анализ соревнований. Техническая тренировка на учебном кругу. ОРУ на растяжение.	2	0	2
34	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция до 8 км. Работа на выносливость	2	0	2
35	Силовая тренировка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ	2	0	2
36	Работа на выносливость, дистанция 6-8 км. Подъем «полуелочкой», спуски в основной стойке.	2	0	2
37	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Работа на выносливость. 9 - 6 км ОРУ на растяжение.	2	0	2

38	СФП. Скользящий шаг без палок, работа на технику. П2Х. Упр. на растяжение.	2	0	2
39	Российские лыжники. Одновременные ходы, работа на технику Дистанция 3 км. ОРУ	2	1	1
40	Просмотр трассы. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Подготовка к соревнованиям. Беседа. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	0	2
41	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ	2	0	2
42	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП. Техническая горнолыжная подготовка. ОРУ	2	1	1
43	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
44	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.	2	0	2
45	Контроль за подготовленностью на выносливость обучающихся, передвижение классическими лыжными ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение	2	0	2
46	Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу.	2	0	2
47	Техническая тренировка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в низкой стойке Дистанция 5-6 км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
48	Свободное катание на выносливость до 6-9 км. ОРУ на расслабление.	2	0	2
49	Прохождение дистанции до 5 -8 км. Работа на выносливость равномерно, следим за пульсом.	2	0	2
50	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Равномерно 5-8 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.	2	0	2
51	Соревнования Коньковый ход 5 км	2	0	2
52	Анализ соревнований. Просмотр трассы 3 км. Подготовка к соревнованиям	2	0	2
53	Соревнования 3-5 км	2	0	2
54	Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км.	2	0	2
55	Контрольная тренировка. Коньковый ход 3 км заминка 3 км. Анализ результатов.	2	0	2
56	Просмотр трассы 5 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.	2	0	2

57	«Гонка Чемпионов» 5-3 км.	2	0	2
58	Анализ соревнований. Техническая тренировка 5 км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
59	Коньковый ход 6 км. Круговая тренировка. ОРУ на расслабление.	2	0	2
60	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом.	2	0	2
61	Коньковый ход 6 км. Работа на технику на кругу. ОРУ на растяжение.	2	0	2
62	ОФП, бег 20 мин. силовая тренировка.	2	0	2
63	Игровая тренировка. «Лапта», «Футбол» ОФП.	2	0	2
64	Кросс 1 км. Круговая тренировка. Имитация лыжных ходов. ОРУ на расслабление.	2	0	2
65	Сдача норм ОФП.	2	0	2
66	Кроссовая подготовка 2 км «Футбол» ОРУ.	2	0	2
67	Кросс 1 км. Имитация лыжных ходов. Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. ОРУ на растяжение.	2	0	2
68	Личная гигиена спортсмена Техническая тренировка имитация лыжных ходов.	2	0	2
69	Игровая тренировка. Баскетбол. Футбол. ОРУ на растяжение.	2	0	2
70	Бег с ходьбой 1.5 км. Круговая тренировка на снарядах. ОРУ на растяжение	2	0	2
71	Легкоатлетическая эстафета. «Георгиевская ленточка»	2	0	2
72	Контрольная тренировка сдача норм ОФП	2	0	2
				Итого: 144 часа

### **Ожидаемые результаты второго года обучения:**

- Ознакомились с историей лыжных гонок в мире, России, ДЮСШ.
- соблюдают технику безопасности на занятиях и на улице во время движения к занятиям;
- выполняют правила гигиены, закаливания, режим занятий и отдыха;
- знают классификацию лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения:
- усвоили понятие об утомлении, восстановлении, тренированности;
- знают способы передвижения на лыжах;
- Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

- освоили фазовый состав и структура движений попеременно двухшажного и одновременных лыжных ходов;
- знают правила соревнований по лыжным гонкам;
- принимают участие в соревнованиях

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

предмет – лыжные гонки

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	2	2	0
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Спортивные и подвижные игры	2	2	0
3	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	0	2
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	2	1	1
5	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	0	2
6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	0	2
7	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования	2	0	2
8	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	2	0	2
9	Общая физическая подготовка	2	0	2
10	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	0	2
11	Общая физическая подготовка	2	0	2
12	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	0	2
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	2	0	2
14	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег.	2	0	2
15	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	0	2
16	Бег (1500 м). Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	0	2
17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	0	2
18	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	2	0	2

19	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2	0	2
20	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2км.	2	1	1
21	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке. Дистанция 2км.	2	0	2
22	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3км.	2	0	2
23	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	2	0	2
24	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	2	0	2
25	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2км-3км. Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	2	0	2
26	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3км.	2	0	2
27	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход Дистанция3км.	2	0	2
28	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция3км	2	0	2
29	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция3км.	2	0	2
30	Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция3 -4км	2	0	2
31	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 -4км	2	0	2
32	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция3 -4км	2	0	2
33	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.Дистанция4км.	2	0	2
34	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4км.	2	0	2
35	. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция 3 -4км	2	0	2
36	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Коньковый ход .Дистанция 4км.	2	0	2



37	. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход .Дистанция 4км.	2	0	2
38	. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 -4км	2	0	2
39	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция 3 -4км	2	0	2
40	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 3 -4км	2	0	2
41	Соревнования. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
42	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
43	Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
44	Техника спуска Техника подъема Коньковый ход . Дистанция 4км.	2	0	2
45	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5км.	2	0	2
46	контроль за подготовленностью обучающихся. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5км.	2	0	2
47	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов . передвижений классическими лыжными ходами Дистанция 3 -5км.	2	0	2
48	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция 3 -5км	2	0	2
49	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция 3 -5км.	2	0	2
50	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Коньковый ход Дистанция5км	2	0	2
51	Просмотр трассы. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Подготовка к соревнованиям. Беседа. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2	0	2
52	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов. Дистанция 3-5км. ОРУ	2	0	2
53	Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. СФП. Техническая горнолыжная подготовка. ОРУ	2	0	2
54	Техническая подготовка. Дистанция3 -5км.	2	0	2
55	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Отработка классических ходов на кругу. ОРУ на растяжение.	2	0	2
56	Контроль за подготовленностью на выносливость обучающихся, передвижение классическими лыжными	2	0	2

	ходами дистанция 6 -8 км. ОРУ на растяжение			
57	Скоростная выносливость, работа на отрезках. Разминка, заминка 3 км. ОФП на силу.	2	0	2
58	Техническая тренировка. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в низкой стойке Дистанция 5-6 км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
59	Свободное катание на выносливость до 6-9 км. ОРУ на расслабление.	2	0	2
60	Прохождение дистанции до 5 -8 км. Работа на выносливость равномерно, следим за пульсом.	2	0	2
61	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Равномерно 5-8 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.	2	0	2
62	Соревнования Коньковый ход 5 км	2	0	2
63	Анализ соревнований. Просмотр трассы 3 км. Подготовка к соревнованиям	2	0	2
64	Соревнования 3-5 км	2	0	2
65	Техническая тренировка. Коньковый ход. Работа на технику, без палок, с палками на кругу до 8 км.	2	0	2
66	Контрольная тренировка. Коньковый ход 3 км заминка 3 км. Анализ результатов.	2	0	2
67	Просмотр трассы 5 км. Подготовка к соревнованиям. Беседа.	2	0	2
68	«Гонка Чемпионов» 5-3 км.	2	0	2
69	Анализ соревнований. Техническая тренировка 5 км. ОРУ на растяжение.	2	0	2
70	Коньковый ход 6 км. Круговая тренировка. ОРУ на расслабление.	2	0	2
71	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. Эстафеты коньковым ходом.	2	0	2
72	Контрольная тренировка сдача норм ОФП	2	0	2
Итого: 144 часа				

### **Ожидаемые результаты третьего года обучения:**

- обучающиеся в совершенстве владеют техникой классических и коньковых ходов;
- основными средствами и методами физической подготовки лыжника-гонщика;
- в движении достигли автоматизма и стабилизации двигательных действий;
- достигли понятия утомления и перенапряжения организма;

- на этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

## **Содержание изучаемого курса.**

### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Содержание работы секции. Возникновение развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом, гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Поведение на улице во время движениях к месту занятиям Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение к содержанию самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины. Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъемов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный. В качестве примера приводятся тесты на знание техники выполнения поворота переступанием в движении, одновременного бесшажного хода и торможения «плугом».

### **Практическая подготовка.**

#### **Общая и специальная физическая подготовка.**

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 и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, 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.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой»,

«полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

#### *Нормирование нагрузок в лыжном однодневном походе*

№	Обозначения	Возраст, лет		
		9-11	12-14	15-17
1.	Общее расстояние похода, км	8-10	12-15	18-20
2.	Скорость движения, км/ч	4	5	5
3.	Время непрерывного движения, мин	45	45	50
4.	Длительность коротких интервалов	5	5	5-10
5.	Масса груза, кг мальчики девочки	22	44	6-10
6.	Предельная температура наружного воздуха	-10°	-12°	-15°

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена. Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования: режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера; разминка перед тестированием должна быть стандартной, тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди; схема выполнения теста не изменяется и

остается постоянной от тестирования к тестированию; интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки; спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год обучения

предмет – лыжные гонки

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Содержание работы секции.	2	2	0
2	Перспективы подготовки юных лыжников .	2	2	0
3	Педагогический и врачебный контроль физических возможностей и функциональное состояние организма	2	1	1
4	Основы техники лыжных гонок	2	0	2
5	Основы методики тренировки лыжников-гонщиков	2	2	0
6	Перспективы подготовки юных лыжников на	2	2	0
7	Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон	2	0	2
8	Анализ недостатков подготовленности и пути повышения спортивного мастерства	2	2	0
9	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	2	1	1
10	Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика	2	1	1
11	Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности.	2	1	1
12	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями	2	1	1
13	Понятия переутомления и перенапряжения организма.	2	1	1
14	Основы техники лыжных ходов	2	0	2
15	Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов .	2	0	2
16	Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы	2	0	2
17	Основы методики тренировки лыжника-гонщика	2	1	1
18	Основные средства и методы физической подготовки лыжника-гонщика	2	1	1
19	Общая и специальная физическая подготовка	2	0	2
20	Объем и интенсивность тренировочных нагрузок.	2	1	1
21	Периодизация годичного тренировочного цикла	2	2	0
22	Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки.	2	2	0
23	Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла	2	1	1
24	Общая физическая подготовка (ОФП).	2	0	2
25	Упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.	2	0	2
27	Гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	0	2
28	Гимнастические упражнения для мышц туловища и шеи.	2	0	2

29	Гимнастические упражнения для мышц ног и таза.	2	0	2
30	Акробатические упражнения	2	0	2
31	Акробатические упражнения стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад	2	0	2
32	Акробатические упражнения соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.	2	0	2
33	Легкоатлетические упражнения	2	0	2
34	Легкоатлетические упражнения, упражнения в беге, прыжках и метаниях	2	0	2
35	Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м	2	0	2
36	Бег с низкого старта 60м	2	0	2
37	Эстафетный бег с этапами до 40м	2	0	2
38	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).	2	0	2
39	Бег или кросс 500-100м.	2	0	2
40	Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.	2	0	2
41	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега	2	0	2
42	Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные	2	0	2
43	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол	2	0	2
44	Спортивные и подвижные игры ручной мяч	2	0	2
45	Спортивные и подвижные игры футбол	2	0	2
46	Спортивные и подвижные игры бадминтон	2	0	2
47	Спортивные и подвижные игры основные приемы техники игры в нападении и защите	2	0	2
48	Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.	2	0	2
49	Подвижные игры: «Гонка мячей	2	0	2
50	Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»),	2	0	2
51	Подвижные игры: «Невод»	2	0	2
52	Подвижные игры: «Метко в цель»	2	0	2
53	Подвижные игры: «Подвижная цель»	2	0	2
54	Подвижные игры: «Эстафета с прыжками»	2	0	2
55	Специальная физическая подготовка (СФП).	2	0	2
56	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	2	0	2
57	Специальная физическая подготовка (СФП) имитационные упражнения	2	0	2
58	Специальная физическая подготовка (СФП) кроссовая подготовка	2	0	2
59	Упражнение ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	2	0	2
60	Комплексы специальных упражнений на лыжах и	2	0	2



	лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.			
61	Техническая подготовка	2	0	2
62	Техническая подготовка достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников	2	0	2
63	Совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.	2	0	2
64	Совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания	2	0	2
65	Эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище	2	0	2
66	Повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений	2	0	2
67	Контрольные упражнения и соревнования	2	0	2
68	Контрольные нормативы	2	0	2
69	Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.	2	0	2
70	Комплексное педагогическое тестирование	2	0	2
71	Велосипед, км 7– 9	2	0	2
72	Лыжероллерная подготовка, км 5 – 6	2	0	2
Итого– 144 часа				

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 год обучения

предмет – лыжные гонки

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	2	2	0
2	Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон	2	2	0
3	Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства лыжников	2	2	0
4	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	2	1	1
5	Значение комплексного педагогического тестирования	2	1	1
6	Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность лыжника-гонщика	2	1	1
7	Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле	2	1	1
8	Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности	2	0	2
9	Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями.	2	0	2
10	Понятия переутомления и перенапряжения организма	2	1	1
11	Основы техники лыжных ходов	2	0	2
12	Фазовый состав и структура движений коньковых и классических лыжных ходов (углубленное изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам)	2	0	2
13	Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы	2	1	1
14	Индивидуальный анализ техники лыжников учебно-тренировочной группы. Типичные ошибки.	2	1	1
15	Гигиена, закаливание, режим.	2	2	0
16	Гигиена питания, питьевого режима.	2	2	0
17	Уход за кожей, гигиена мест занятий, одежды и обуви, профилактика травматизма	2	2	0
18	Соревнования по лыжным гонкам	2	0	2
19	Классификация и типы соревнований	2	2	0
20	Классификация соревнований Российской Федерации	2	2	0
21	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2	0
22	Организация соревнований, положение о соревнованиях, программа соревнований.	2	2	0
23	Медицинский контроль	2	2	0
24	Основные средства восстановления	2	2	0
25	Выбор лыжного инвентаря, уход за ним	2	1	1
26	Значение лыжных мазей.	2	1	1
27	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.	2	1	1

28	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований	2	2	0
29	Общая физическая подготовка	2	0	2
30	Кроссовая подготовка	2	0	2
31	Спортивные игры	2	0	2
32	Комплексы общеразвивающих упражнений.	2	0	2
33	Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и силы.	2	0	2
34	Специальная физическая подготовка	2	0	2
35	Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками) прыжковые	2	0	2
36	Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.	2	0	2
37	Совершенствование техники конькового и классического ходов.	2	0	2
38	Совершенствование техники подъёмов и спусков	2	0	2
39	Совершенствование техники перехода с хода на ход.	2	0	2
40	Совершенствование горнолыжной техники	2	0	2
41	Контрольные упражнения	2	0	2
42	Участие в соревнованиях	2	0	2
43	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).	2	0	2
44	Рациональная тренировка и режим.	2	0	2
45	Режим спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.	2	1	1
46	Характеристика технических нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия	2	1	1
47	Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей.	2	2	0
48	Особенности управления тренировочным процессом.	2	0	2
49	Закономерности построения тренировочных занятий, микро, мезо и макроциклов подготовки лыжников.	2	1	1
50	Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика.	2	0	2
51	Индивидуальная оценка реализации.	2	2	0
52	Основные аспекты соревновательной подготовки.	2	2	0
53	Задачи и организация контроля за соревновательной и тренировочной деятельностью.	2	2	0
54	Контроль за показателями физического состояния спортсменов в стандартных условиях.	2	0	2
55	Кроссовая подготовка, спортивные игры.	2	0	2
56	Комплексы общеразвивающих упражнений.	2	0	2
57	Комплексы упражнений направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, быстроты, силовой выносливости и силы.	2	0	2

58	Упражнения для развития силы ног и плечевого пояса	2	0	2
59	Кросс с имитацией, упражнения имитационные (шаговые и с л/палками) , прыжковые.	2	0	2
60	Упражнения, развивающие общую и специальную выносливость.	2	0	2
61	Совершенствование индивидуальной техники	2	0	2
62	Совершенствование индивидуальной техники свободного и классического ходов.	2	0	2
63	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2	0	2
64	Совершенствование горнолыжной техники, развитие скоростной выносливости.	2	0	2
65	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).	2	0	2
66	Характеристика технических нагрузок, применяемых при подготовке лыжников-гонщиков по величине, интенсивности и направленности физиологического воздействия	2	1	1
67	Методические особенности развития и поддержания уровня общей и специальной выносливости, силовых, скоростных и координационных способностей на различных этапах годичного цикла подготовки.	2	1	1
68	Особенности управления тренировочным процессом.	2	2	0
69	Закономерности построения тренировочных занятий, микро, мезо и макро циклов подготовки лыжников.	2	2	0
70	Особенности соревновательной деятельности лыжника-гонщика.	2	2	0
71	Основные аспекты соревновательной подготовки.	2	1	1
72	Контрольная тренировка сдача норм ОФП	2	0	2
				Итого: 144 часа

## **Раздел. 2 Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Выходные дни: 04.11.2023 г., 01.01.2023 г., 07.01.2024 г., 23.02.2024 г., 08.03.2024 г., 01.05.2024 г., 09.05.2024 г.

Зимние каникулы: 26.12.2023 г. – 07.01.2024г.

Объем программы: 720 часов

Срок освоения программы: 5 лет

<b>Год обучения</b>	<b>Учебная группа</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Дата промежуточной аттестации</b>	<b>Форма промежуточной аттестации</b>
3	3-1 Лыжные гонки	04.09.2023	31.05.2024	36	144	2 часа 2 раза в неделю	28.05.2024	Выполнение нормативов
5	5-1 Лыжные гонки	04.09.2023	31.05.2024	36	144	2 часа 2 раза в неделю	28.05.2024	Выполнение нормативов

## 2.2 Условия реализации программы

На лыжной базе ДЮК «Бригантина» секция по лыжным гонкам обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации программы, в том числе квалифицированными кадрами, материально-технической базе. Тренировочные мероприятия проходят в режиме тренировочных мероприятий на лыжных базах.

Лыжная база ДЮК «Бригантина» отвечает следующим требованиям:

- наличие арендуемого спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- наличие медицинского кабинета.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется, на основе единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Лыжи гоночные	Пар	16
2	Крепления лыжные	Пар	16
3	Палки для лыжных гонок	Пар	16
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс.	Штук	1
5	Термометр наружный	штук	4
6	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
7	Доска информационная	Штук	2
8	Зеркало настенное (0,6*2 м)	Комплект	4
9	Лыжероллеры	Пар	12
10	Мат гимнастический	Штук	6
11	Мяч баскетбольный	Штук	1
12	Мяч волейбольный	Штук	1
13	Мяч теннисный	Штук	5
14	Мяч футбольный	Штук	1
15	Палка гимнастическая	Штук	17
16	Рулетка металлическая 50 м	Штук	1
17	Секундомер	Штук	1
18	Скакалка гимнастическая	Штук	7
19	Скамейка гимнастическая	Штук	2
20	Стенка гимнастическая	Штук	4
21	Стол для подготовки лыж	Комплект	2
22	Электромегафон	Комплект	1
23	Эспандер лыжника	Штук	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
30	Ботинки лыжные	Пар	12
31	Чехол для лыж	Штук	12
32	Очки солнцезащитные	Штук	12
33	Нагрудные номера	Штук	50

### 2.3. Формы аттестации

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля- проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль- конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников).

Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы (см. таблицу контрольных нормативов по ОФП). Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.

### 2.4. Оценочные материалы

Предполагаемые результаты и способы их проверки Диагностический инструментарий: тестовые задания, опросные листы.

### 2.5. Методические материалы

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

Методы и приемы:

Методы формирования сознания учащегося:

- рассказ;
- показ;
- объяснение;
- разъяснение;

-тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

-работа в парах;

-работа в команде.

-Самостоятельная работа

Большая часть занятий запланированы на свежем воздухе.

Этап спортивной специализации.

Цель: достижение высоких результатов на соревнованиях в составе сборной команды. Выполнение нормативов II спортивного разряда.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники классических и коньковых лыжных ходов;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной тренировки приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. В лыжных гонках доминирующее место занимают длительные и непрерывно выполняемые упражнения, которые в наибольшей степени способствуют развитию специальной выносливости лыжника. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

На этапе спортивного совершенствования целью практической подготовки, которая включает в себя общую, специальную и техническую подготовки, является достижение вариативного навыка и его реализация. Эта стадия совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки лыжника, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

Педагогические задачи практической подготовки на этапе спортивного совершенствования:

1. Совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности лыжника;
2. Обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала при движении классическим и коньковым стилями.
3. Эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе лыжной гонки.



На этих этапах совершенствования мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения без приспособлений (имитационные), с приспособлениями (лыжероллеры, лыжи).

С выпадом снега совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях и в различных условиях скольжения. В тренировку включаются участки трассы с различным профилем, состояние лыжни, микрорельефом.

Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влияние утомления. У спортсменов, овладевших достаточным уровнем мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

## **2.6. Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека. Задачи спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства. Общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на

общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена. Принятие личных комплексных планов, в которых учащиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свою учебу и спортивные достижения. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена. Осуждение или похвала коллектива одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Как правило, коллективно должны обсуждаться только аморальные поступки, если индивидуальная воспитательная работа тренера при этом не достигает цели.

Традиционным в коллективе должно быть принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями. Вопрос о награждении не должен решаться одним тренером без обсуждения в коллективе. Такой подход укрепляет веру в справедливость спортивного коллективизма, в дружбу и товарищество, развивает чувство ответственности перед коллективом. Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников. Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе

самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности. Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию.

Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомотивацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях. В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности. Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению. Перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на спортсменов в отдельных тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

### 3. Список литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. СБ. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
6. Ловарницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардика, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Манжосов В.К. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
9. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. - М.: Высшая школа, 1979.
10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. Программное обеспечение работы с одаренными детьми в условиях дополнительного образования детей Журба Н.Н, Шушарина Г.С., Щербаков А.В.
13. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. Черепанова О.А. Сборник методических материалов по разделам образовательной программы повышения квалификации «Теория и методика организации дополнительного образования детей», г. Челябинск, 2006.