

Отдел образования администрации Кировского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п. Кировский»

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 01 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

« 31 » август 2023 г.

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Леоненко Константин Васильевич,  
педагог дополнительного образования

п. Кировский  
2023

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1.Пояснительная записка**

**Актуальность программы.** Организация деятельности по лыжной подготовке играет большую роль в физическом воспитании учащихся. Передвижение на лыжах доступно детям с самого раннего возраста. Занятия лыжным спортом несут положительный оздоровительный эффект, являются компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и молодежи, формируют и совершенствуют двигательные умения и навыки, улучшают функциональные возможности организма, воспитывают нравственно-волевые качества.

Регулярные занятия лыжной подготовкой способствуют всестороннему развитию обучающихся. При передвижении на лыжах развиваются все основные физические качества, особенно положительно влияют занятия на лыжах на развитие выносливости, силы, ловкости, способствуют воспитанию смелости, решительности, находчивости и приобретению умения ориентироваться на местности. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – базовый.

**Отличительная особенность** отличительной особенностью данной программы является и работа с разновозрастными группами (1-6, 7-9, 10-11 классы), как оптимальный вариант для общения и обучения по типу наставничества. Передача личностного, профессионального опыта, знаний, формирование навыков, и взаимо-обогащающее общение основанное на доверии и партнерстве. Старшие учащиеся помогают младшим – присутствует дух взаимовыручки, взаимопонимания, ответственности – это положительно влияет на сплоченность коллектива и формирование личностных качеств. Программа

предусматривает индивидуальный подход к каждому ребенку, что предполагает стимулирование личностного развития учащихся, даёт основную базу знаний, умений по предмету.

**Адресат программы:** обучающиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района.

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет, независимо от пола;

**Условия формирования групп, количество детей в группе**

Программа "Лыжные гонки" предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек.

на 2-м году обучения – не менее 12 человек

При условии владения необходимыми знаниями и навыками и при наличии определенных способностей учащиеся могут приниматься на 2-ой год обучения.

**Срок реализации программы – 2 года.**

**Особенности организации образовательного процесса.**

Продолжительность занятий:

Группа 1 года обучения – по 1 часу три раза в неделю;

Группа 2 года обучения - по 2 часа три раза в неделю.

**Формы проведения занятий по программе:**

- Групповая работа
- Круговая работа
- Индивидуальная работа
- Лекция
- Самостоятельная работа
- Учебно-тренировочная

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение учащихся средствам предварительной подготовки к занятиям лыжным спортом для организации их досуга и физического развития.

**Задачи:**

**1. Обучающие:**

- сформировать систему знаний, умений и навыков по лыжному спорту;
- обучить технико-тактическим приемам лыжного спорта на начальном этапе подготовки;
- обучить основным способам самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

## **2. Развивающие:**

- повысить уровень общефизической подготовки;
- развивать специальные физические качества: координацию (ловкость), быстроту, гибкость, силу, выносливость;
- заложить основы для самосовершенствования и самореализации способностей и возможностей детей в разных сферах деятельности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы: самоконтроля, настойчивости, решительности, эмоциональной уравновешенности.

## **3. Воспитательные:**

- воспитать уверенность в своих силах и возможностях;
- содействовать воспитанию положительных личных качеств у детей через занятия физкультурой и спортом;
- приобщить детей к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой;
- привить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- сформировать благоприятную мотивацию детей коллективной деятельности, чувство взаимовыручки, сплоченности коллектива группы.

# **1.3 Содержание программы**

## **Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Название, раздел темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Беседа
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	Опрос
2.1	История развития лыжных гонок	1	1	-	Беседа
2.2	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	-	Тестирование
2.3	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-	Наблюдение
2.4	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1	-	Опрос
2.5	Спортивные соревнования	1	1	-	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	Наблюдение
3.1	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	Контрольные нормативы
3.2	Упражнения на развитие силы (силовая подготовка)	10	1	9	Зачет
3.3	Упражнения на развитие выносливости	10	1	9	Наблюдение

3.4	Упражнения на развитие быстроты	10	1	9	Зачет
3.5	Упражнения на развитие ловкости	10	1	9	Наблюдение
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>35</b>	Опрос
4.1	Скоростно-силовая подготовка	13	1	12	Зачет
4.2	Специальная выносливость	13	1	12	Текущий контроль, зачет
4.3	Специальная сила	12	1	11	Текущий контроль, зачет
<b>5.</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Текущий контроль, зачет
<b>6.</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Аттестация (промежуточная, итоговая)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>87</b>	

### Содержание программы первого года обучения

#### 1. Раздел: Вводное занятие.

*Теория:* Порядок и содержание работы секции. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

#### 2. Раздел: Теоретическая подготовка

##### 2.1 Тема: История развития лыжных гонок

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

## **2.2 Тема: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

*Теория:* Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

## **2.3 Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.**

*Теория:* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом 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. Подсчет пульса.

## **2.4 Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

*Теория:* Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

## **2.5 Тема: Спортивные соревнования.**

*Теория:* Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **3. Раздел: Общая физическая подготовка.**

#### **3.1 Тема: Развитие гибкости.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды/степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

#### **3.2 Тема: Развитие силы (силовая подготовка).**

*Теория:* Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Правила техники безопасности с грузом.

*Практика:* Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

#### **3.3 Тема: Развитие выносливости.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

*Практика:* Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м.

#### **3.4 Тема: Развитие быстроты**



*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Исправление ошибок.

*Практика:* Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м и по 40м, три отрезка по 50-60м Бег с низкого старта 60м 100м Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м

### **3.5 Тема: Развитие ловкости**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие ловкости и развитие координации. Исправление ошибок.

*Практика:* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

## **4. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **4.1 Тема: Скоростно-силовая подготовка**

*Теория:* Правила выполнения упражнений и исправление ошибок.

*Практика:* Специальные упражнения на лыжах для развития силовой выносливости ног, плеч и рук. Выпады с утяжелителями (гантели, набивные мячи). Вбегания и прыжки по ступенькам. Беговые и прыжковые упражнения в гору, по песку.

### **4.2 Тема: Специальная выносливость**

*Теория:* Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

*Практика:* Кроссовая подготовка, бег в заданном темпе. Бег свободным и классическим ходом на лыжах на длинные дистанции или с заданным интервалом времени. Спортивные игры.

#### **4.3 Тема: Специальная сила**

*Теория:* Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

*Практика:* Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на одной ноге поочередно, определенное количество раз на носках. Прыжки на двух ногах. Спринтерский легкоатлетический бег, спринт на лыжах.

#### **5. Раздел: Избранный вид спорта**

*Теория:* Сущность обучения техническим действиям и тактическим приемам, в частности, на спортивных соревнованиях. Правила поведения, правила выполнения упражнений.

*Практика:* Изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами:

- Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.
- Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.
- Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках.
- Обучение подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Обучение торможением «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Обучение основных элементов конькового хода.

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **6. Раздел: Контрольные упражнения и соревнования.**

*Практика:* Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых

способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2км, в годичном цикле.

### Учебный план второго года обучения

№ п/ п	Название, раздел темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2.	Теоретическая подготовка	3	3	-	Наблюдение
2.1	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	-	Опрос
2.2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-	Зачет
2.3	Спортивные соревнования	1	1	-	опрос
3.	Общая физическая подготовка	65	5	60	
3.1	Упражнения на развитие гибкости	13	1	12	Текущий контроль, зачет
3.2	Упражнения на развитие силы (силовая подготовка)	13	1	12	Текущий контроль, зачет
3.3	Упражнения на развитие выносливости	13	1	12	Текущий контроль, зачет
3.4	Упражнения на развитие быстроты	13	1	12	Текущий контроль, зачет
3.5	Упражнения на развитие ловкости	13	1	12	Текущий контроль, зачет
4.	Специальная физическая подготовка	75		75	Наблюдение

4.1	Упражнения для развития быстроты	25		25	Текущий контроль, зачет
4.2	Специальная выносливость	25		25	Текущий контроль, зачет
4.3	Специальная сила	25		25	Текущий контроль, зачет
5.	Избранный вид спорта	68	3	65	Текущий контроль, зачет
6.	Контрольные занятия	4		4	Аттестация (промежуточная, итоговая)
	<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### Содержание программы второго года обучения

#### 1. Раздел: Вводное занятие.

*Теория:* Порядок и содержание работы секции. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

#### 2. Раздел: Теоретическая подготовка

##### 2.1 Тема: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

*Теория:* Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

##### 2.2 Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

*Теория:* Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом 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. Подсчет пульса.

### **2.3 Тема: Спортивные соревнования.**

*Теория:* Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## **3. Раздел: Общая физическая подготовка.**

### **3.1 Тема: Развитие гибкости.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие гибкости и роль растяжки в тренировочном процессе.

*Практика:* Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды/ степени подвижности в суставах, упражнений из других видов спорта (гимнастика). Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

### **3.2 Тема: Развитие силы (силовая подготовка).**

*Теория:* Установка и задачи на тренировку. Правила выполнения упражнений. Исправление ошибок. Правила техники безопасности с грузом.

*Практика:* Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнения с использованием собственного веса/ подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений, упражнения с отягощениями/гантели, набивные мячи/ приседания, выпады.

### **3.3 Тема: Развитие выносливости.**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие выносливости и их роль в тренировочном процессе. Исправление ошибок.

*Практика:* Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время/ легкая атлетика (бег на длинные дистанции), ходьба. Кроссы по гладкой

и пересеченной местности. Подвижные спортивные игры. Бег классическим, свободным ходом на длинные дистанции. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

### **3.4 Тема: Развитие быстроты**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие быстроты. Исправление ошибок.

*Практика:* Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м и по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м Эстафетный бег с этапами до 40 м, до 50-60 м.

### **3.5 Тема: Развитие ловкости**

*Теория:* Правила выполнения упражнений на развитие ловкости и развитие координации. Исправление ошибок.

*Практика:* Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного/ неудобного положения. Подвижные и спортивные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

## **4. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **4.1 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория:* Правила выполнения упражнений и исправление ошибок.

*Практика:* Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 15-30 метров из

различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

#### **4.2 Тема: Специальная выносливость**

*Теория:* Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

*Практика:* Кроссовая подготовка, бег в заданном темпе. Бег свободным и классическим ходом на лыжах на длинные дистанции или с заданным интервалом времени. Спортивные игры.

#### **4.3 Тема: Специальная сила**

*Теория:* Правила выполнения упражнений и исправление ошибок. Роль упражнений в тренировочном процессе.

*Практика:* Прыжковые упражнения: многоскоки, прыжки на одной ноге поочередно, определенное количество раз на носках. Прыжки на двух ногах. Спринтерский легкоатлетический бег, спринт на лыжах.

### **5. Раздел: Избранный вид спорта**

Процесс обучения основан технике и тактике действий выбранного вида в лыжных гонках.

*Теория:* Сущность обучения техническим действиям и тактическим приемам, в частности, на спортивных соревнованиях. Правила поведения, правила выполнения упражнений.

*Практика:* Изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### **6. Раздел: Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

## **1.4 Планируемые результаты**

По результатам обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающая) программе по лыжным гонкам обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- Обучающиеся будут уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Обучающиеся будут проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- У обучающихся проявится дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- У обучающихся сформируется чувство гордости за свою Родину;
- У обучающихся сформируются установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- Обучающийся будет уметь характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Обучающийся приобретет умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обучающийся будет обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой, научатся организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.



- Обучающийся будет планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Обучающийся научится управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Обучающиеся будут уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Обучающийся будет знать историю возникновения и развития лыжного спорта, способы закаливания организма, основы и приемы развития физических качеств.
- Обучающийся будет знать способы подготовки инвентаря к занятиям; способы передвижений на лыжах.
- Обучающийся получит возможность научиться: составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики, проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно, определять режим нагрузки, направленность воздействия освоенных физических упражнений.
- Обучающийся будет уметь регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры продолжительности нагрузки и отдыха), проводить рекреативные формы занятий по лыжной подготовке.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

Занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивном зале.

#### Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки – 20 пар;
- лыжи - 20 пар;
- лыжные ботинки- 20 штук;

- скакалки-15 штук;
- мячи баскетбольные – 5;
- мячи футбольные - 3;
- гантели – 10 пар;
- гири – 5 шт.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

### **Нормативно - правовая база:**

Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

### **Список литературы:**

Литература для педагога:

1. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. - М.: Академия, 2014. - 208 с.

3. Верхошанский Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.

4. Манжосов В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 2014. - 296 с.

Литература для обучающихся: 1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2015. - 322 с.

2. Людеков П.И., Спиридонов К.И. Лыжный спорт. - М.: ФИС, 2011. - 213 с.

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы. Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: определение понятия «Контроль физического состояния», факторы при контроле физического состояния, определение «уровня физического состояния», выполнение отдельных практических заданий, тестирование, выполнение контрольных прикидок, участие в конкурсах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание уровня физического состояния посредством выполнения тестирования, выполнения контрольных прикидок по отдельным силовым движениям в пауэрлифтинге. Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего).

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя. Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога. Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания с помощью

страхующего; удовлетворительно владеет техникой выполнения упражнений, есть изъязны и слабые стороны отдельных мышечных групп. Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает в техническом выполнении классических и отдельных силовых упражнениях самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества (растяжка задней поверхности бедра перед становой тягой), свободно владеет техникой выполнения классических упражнений по соревновательным правилам, умеет пользоваться экипировкой контрольных прикидок.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится входной контроль, середине года (январь) проводится текущий контроль, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится итоговый контроль, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;
- контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и соревновательной деятельности);
- контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);
- этапный контроль проводится в конце каждого блока, этапа;
- тестирование по правильному выполнению силовых и классических упражнений;

- участие в конкурсах, контрольных прикидок по силовым упражнениям.

### **2.3 Методические материалы**

Высокий уровень эффективности работы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении нужно использовать наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Каждое тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем. Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.
- В весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.
- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения

- Должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год	2 год
Продолжительность учебного года, неделя		36	36
Количество учебных дней		108	108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023-29.12.2023	11.09.2023-29.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024-31.05.2024	09.01.2024-31.05.2024
Возраст детей, лет		от 7 до 17 лет.	от 8 до 17 лет.
Продолжительность занятия, час		1 часа	2 часа
Режим занятия		3 раза/нед	3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		108	216

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Объем	Временные границы
Открытое Первенство по лыжероллерам	4 ч.	сентябрь
Открытие сезона по лыжным гонкам	4 ч.	декабрь
Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России-2023 года", с. Калиновка Спасского района	5 ч.	февраль
Открытый турнир по лыжным гонкам «Кировская двадцатка»	4 ч.	февраль

Турнир по лыжным гонкам, посвященным Дню защитника Отечества	4 ч.	февраль
Первенство по лыжным гонкам, посвященное закрытию сезона	3 ч.	март



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Грачев Н.П. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2020.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 2019.
4. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 2021.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 2019.

### **Ссылки на электронные ресурсы:**

<http://фцомофв.рф/>

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные\\_гонки](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные_гонки)

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/>

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71777344/>