

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Спортивная школа «Импульс»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждено  
приказом директора  
МАОУ ДО СШ «Импульс»  
от 01.09.2025 № 73

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
в области физической культуры и спорта**

Вид спорта: Лыжные гонки  
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 3 года

Составители:  
Чекунов Константин Анатольевич  
тренер-преподаватель,  
Медведев Константин Юрьевич  
тренер-преподаватель

Туринск 2025

## Содержание

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| 1. Пояснительная записка.....                                     | стр. 3-6   |
| 2. Цель и задачи программы .....                                  | стр. 7     |
| 3. Содержание программы.....                                      | стр. 8-14  |
| 3.1. Учебный план .....                                           | стр. 8     |
| 3.2. Теоретическая подготовка.....                                | стр. 8-9   |
| 3.3. Практическая подготовка.....                                 | стр. 10-16 |
| 3.4. Психологическая подготовка.....                              | стр. 17-19 |
| 3.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обеспечение..... | стр. 19    |
| 4. Планируемые результаты .....                                   | стр. 19-20 |
| 5. Условия реализации программ.....                               | стр. 20-22 |
| 6. Формы аттестации и оценочные нормативы .....                   | стр. 22-24 |
| 7. Методическое обеспечение программы .....                       | стр. 25-26 |
| 8. Инструкции по технике безопасности.....                        | стр. 27-28 |
| 9. Перечень материально-технического обеспечения.....             | стр. 28    |
| 10. Методические материалы и список литературы .....              | стр. 29    |

## **I. Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая** программа в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее Программа) разработана в соответствии:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 года);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физкультуре и спорте в РФ» и Федеральный закон «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 24 июня 2025 года);
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р
- Устав Учреждения и другие действующие нормативно-правовые акты в области физической культуры и спорта.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе по лыжным гонкам, охватывает систему подготовки новичков, имеет физкультурно-спортивную направленность, обучение проводится на русском языке.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности, дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности. Обучение по программе составляет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Для обучающихся, обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества.

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

**Актуальность данной программы** состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников. В настоящее время за время обучения в школе число здоровых учащихся сокращается, увеличивается число хронически больных детей и количество детей «группы риска». Наиболее типичны для

школьников нарушения опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие.

Поэтому один из путей выхода из ситуации - разработка программы. Данная программа необходима и востребована, социально значима; способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, внедрению комплекса оздоровительных мероприятий. Занятия лыжными гонками формируют твёрдый характер, стойкость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Новизна. Отличительные особенности программы** заключаются в том, что занимаясь по программе, обучающиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения по дополнительной предпрофессиональной программе базовой сложности. В связи с этим в программу внесены изменения: в учебный план и тематическое планирование. Больше внимания уделяется общефизической подготовке обучающихся, специальной физической подготовке, техническому и тактическому умению, психологической и психической устойчивости.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на обучающихся от 7 до 18 лет.

Срок обучения составляет 3 года, возраст обучающихся от 7 до 18 лет.

#### **Характеристика возрастных особенностей детей.**

Все дети, согласно физиологической периодизации, делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела – его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным. Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых.

ЧСС с 85-90 уд. /мин в 7 лет снижается до 7076 уд. /мин к 14-15 годам.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается обучение по данной программе зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительных группах (СО).

#### **Объем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Учебный план составлен для групп СО-1 /первый год обучения - 108/144 часа/; СО-2 /второй год обучения - 144 часа/; СО-2, 3 /второй и третий год обучения - 216 часов/.

Учебно-тренировочные занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 академических часа для групп СО-2, 3 /216 часов/; 2 раза в неделю по 2 академических часа для групп СО-2 /144 часа/; 2 раза в неделю по 2 академических часа для групп СО-1 /144 часа/; 3 раза в неделю по 1 академическому часу для групп СО-1 /108 часов/.

Форма обучения - очная.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарным учебным план-графиком Учреждения.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Содержание и материал программы «Лыжные гонки» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности. Для обучающихся, обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Три года обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выполнение контрольных нормативов по общефизической и технической подготовке.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность:**

Количественный состав групп 15-20 чел. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для групп СО-1 или по 2 академических часа для групп СО-2 и СО- 3 года обучения.

Количество учебных часов 108/144 и 216 часов в год.

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Наполняемость группы (чел) |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 1-й год      | 3/4                       | 3/2                            | 15 - 20                    |
| 2-й год      | 6                         | 3                              | 15 - 20                    |
| 3-й год      | 6                         | 3                              | 15 - 20                    |

#### **Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.**

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | Выполнение программы | Всего часов | Участие в соревнованиях |
|--------------|------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|-------------|-------------------------|
|--------------|------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|-------------|-------------------------|

|       |              |   |           |             |                                                      |
|-------|--------------|---|-----------|-------------|------------------------------------------------------|
| 1 год | 7            | + | 80-90%    | 108/144     | +                                                    |
| 2 год | 8            | + | 80-90%    | 144/<br>216 | Контрольные<br>соревнования                          |
| 3 год | Старше 8 лет | + | 80 - 90 % | 216         | Районные,<br>окружные и<br>областные<br>соревнования |

## 2. Цели и задачи программы

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи и преимущественная направленность этапа:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники лыжных ходов и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа начинающие лыжники должны познакомиться с техникой лыжных гонок, гимнастикой, акробатикой и игровыми видами спорта. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

#### **личностные:**

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- освоить технику и тактику лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

#### **метапредметные:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

#### **предметные:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед обучающимися отделения «Лыжные гонки», предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных занятий;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколясок, кинограмм, соревнований квалифицированных лыжников гонщиков;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;

- использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

### 3. Содержание программы

Содержание и материал программы «Лыжные гонки» организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности. Для обучающихся, обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню и переход на базовый уровень.

**Педагогическая целесообразность** программы. Программный материал представлен в виде современных технологий.

**Практическая значимость.** Программа по лыжным гонкам направлена на здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Основной **формой** учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

#### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

учебный план рассчитан на 36 учебных недель в условиях Учреждения.

| содержание программы                        | Спортивно-оздоровительный этап |            |            |            |
|---------------------------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|
|                                             | 1 год                          | 2 год      | 2 год      | 3 год      |
| Количество учебных недель                   | 36                             | 36         | 36         | 36         |
| <b>Общее количество часов в год из них:</b> | <b>108/144</b>                 | <b>144</b> | <b>216</b> | <b>216</b> |
| <b>Общее количество часов в неделю</b>      | <b>4</b>                       | <b>4</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   |
| Теоретическая подготовка                    | 8                              | 8          | 9          | 9          |
| <b>Практическая подготовка</b>              | <b>99/136</b>                  | <b>136</b> | <b>207</b> | <b>207</b> |
| - Общая физическая подготовка (ОФП)         | 54/72                          | 72         | 90         | 81         |
| - Специальная физическая подготовка (СФП)   | 16/18                          | 18         | 63         | 72         |
| - Техничко-тактическая подготовка (ТПП)     | 27/36                          | 36         | 36         | 36         |
| Соревнования                                | 1/6                            | 6          | 11         | 11         |
| Контрольные испытания                       | 2/4                            | 4          | 7          | 7          |
| Медицинское обследование                    | <b>вне сетки часов</b>         |            |            |            |
| Восстановительные мероприятия               | <b>вне сетки часов</b>         |            |            |            |

#### 3.2. Теоретическая подготовка

Теоретические знания могут сообщаться обучающимся в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий.

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий обучающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

**Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы отделения «Лыжные гонки». Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские

лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.**

Поведение на улице вовремя движение к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. 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 и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.** 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.

**Основы техники способов передвижения на лыжах.**

Понятие о технике лыжного спорта. Квалификация 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.

**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, и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**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.

**Оценка уровня занятий по теории лыжного спорта.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как 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).

### **3.3. Практическая направленность.**

Подготовка команды воспитанников и её участие в районных и областных соревнованиях по лыжным гонкам.

Подготовка лыжников - это многолетний труд, она должна рассматриваться как управляемая система, нацеленная на достижение наивысших результатов в соответствии с динамикой возрастного развития, индивидуальными особенностями ребёнка и принципами и закономерностями становления спортивного мастерства. Вся многолетняя подготовка подростков начинается с проявления интереса к лыжным гонкам, отбора одаренных в

спортивном отношении подростков и с изучения их индивидуальных особенностей и функциональных возможностей. После отбора и комплектации группы (школьной секции и ДЮСШ), воспитанники приступают к систематическим занятиям, основное внимание уделяется изучению индивидуальных особенностей юных лыжников: функциональных возможностей; переносимости различных по характеру, объему и интенсивности нагрузок; способности к быстрому восстановлению; волевых качеств и др. Кроме того, изучается и анализируются бытовые условия семьи воспитанников, материальную обеспеченность, отношение родителей к занятиям их ребенка лыжным спортом. Одновременно поддерживается тесный контакт с учителями общеобразовательных предметов и постоянно анализируются успехи в учебе школьников, занимающихся в группе лыжного спорта.

### **Физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** является необходимым звеном спортивной тренировки.

Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося;
- развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;
- расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
- использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

На основании тщательного изучения учеников устанавливаются цели подготовки и сроки их достижения.

**Подготовительный период** тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. "Фундаментом" успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящейся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительный период. Кроме этого, большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, изучению теории лыжного спорта и т.д. Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа.

**1-й этап** - весенне-летний (в соответствии с задачами тренировки его еще называют обще-подготовительным). Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных лыжников продолжается обычно до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности. Здесь большое внимание уделяется развитию физических качеств, повышению уровня общей работоспособности, а также овладению или совершенствованию элементов техники.

**2-й этап** - летне-осенний (этап предварительной специальной подготовки). Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода). В это время продолжается и совершенствование элементов техники передвижения на лыжах с использованием специальных средств подготовки в бесснежное время. Общий объем тренировочной нагрузки на этом этапе продолжает постепенно повышаться, растет и интенсивность выполнения циклических упражнений. Однако увеличение общей интенсивности нагрузки происходит несколько медленнее и чуть отстает от кривой роста объема. Это принципиальная схема изменения объема и интенсивности, но в отдельные микроциклы объем, а вслед ему и интенсивность могут значительно повышаться в зависимости от поставленных задач. Такое повышение может иногда достигать около-предельных величин,

что допустимо только на основе высокого уровня ОФП. Хотя объем средств ОФП на этом этапе постепенно уменьшается, но задача удержания достигнутого уровня основных физических качеств (средствами ОФП) должна быть решена полностью и снижение достигнутого уровня недопустимо. Вместе с тем значительно увеличивается объем средств СФП.

На двух первых этапах подготовительного периода лыжники принимают участие в соревнованиях по комплексу контрольных упражнений, для оценки уровня ОФП, а также по специальной подготовленности. Обычно уровень развития специальных качеств определяется по результатам соревнований на лыжероллерах, в беге по пересеченной местности, в смешанном передвижении (бег + имитация попеременного двухшажного хода в подъемы) - все это проводится на различных стандартных дистанциях. Кроме того, уровень развития специальных качеств оценивается по результатам имитации в подъемы (на отрезках).

**1-й этап** - зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента занятий на лыжах (с выпадением снега) и продолжается до начала основных соревнований. В зависимости от климатических условий (времени установления снежного покрова в данной местности) и квалификации лыжников (сильнейшие лыжники выезжают на первый снег в северные и восточные районы) сроки начала зимнего этапа различны. В средней полосе он обычно начинается в третьей декаде ноября или чуть позже. Оканчивается зимний этап обычно в конце декабря - начале января с началом основных соревнований сезона. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации лыжников. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости и скоростно-силовых качеств), а также обучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств. Подготовка на третьем этапе строится так, чтобы к его окончанию лыжники достигли спортивной формы. Основным средством подготовки является передвижение на лыжах. Лыжники на этапе выполняют наибольший объем нагрузки. Пик объема приходится на первую половину этапа. В это время проводятся длительные тренировки, направленные на развитие общей выносливости: интенсивность нагрузки несколько снижается. В ходе занятий создается основа для дальнейшего повышения интенсивности нагрузки и достижения спортивной формы. Одновременно решаются и задачи обучения (подростков, юношей и лыжников-новичков) и совершенствования техники способов передвижения на лыжах (у сильнейших спортсменов). За бесснежный период, несмотря на применение средств специальной подготовки, лыжники, даже хорошо владеющие техникой передвижения на лыжах, частично утрачивают навыки, теряют тонкие координационные ощущения, "чувство" лыж, снега. Поэтому в первых длительных тренировках обучению и совершенствованию техники отводится значительная часть времени (в зависимости от возраста и квалификации). Интенсивность на этом этапе в целом значительна, но к концу подготовительного периода она не должна достигать предела, характерного для соревновательного периода.

**Соревновательный период** (с 1 января по 15 апреля) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона, в которых лыжник должен показать наивысшие результаты. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств; сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике способов передвижения на лыжах; овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Подготовка в соревновательном периоде строится на основе чередования недельных циклов тренировочного характера с соревновательными. При построении тренировочного цикла

объем и интенсивность нагрузки повышаются. Соревновательный цикл (заканчивающийся стартом на различные дистанции) предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема нагрузки (в зависимости от целей и масштаба соревнований) с увеличением ее интенсивности. В целом в связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, хотя ее объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих соревнований и длины дистанции предстоящих.

Порой в календарном плане нет одинаковых интервалов между рядом соревнований. Кроме того, на отдельных стартах перед лыжником не ставится цель - показать наивысший результат, поэтому перед спортсменом стоит сложная задача - спланировать свою подготовку так, чтобы на общем фоне спортивной формы добиться ее наивысшего подъема именно в дни основных соревнований. Иногда между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях длительного зимнего сезона. По существу, спортсмен должен находиться в спортивной форме 3,5 месяца. Важно, чтобы процесс сохранения спортивной формы и ее наивысших подъемов был управляемым, что обеспечивается вдумчивой, кропотливой совместной работой ученика и тренера. Хорошее знание своих возможностей и особенностей в подготовке обеспечит лыжнику высокие и стабильные результаты, как на протяжении всего сезона, так и в течение ряда лет.

**Переходный период** продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести его к новому году подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В зависимости от возраста и подготовленности лыжников, количества и напряженности соревнований меняются не только объем и интенсивность применяемых упражнений, но и направленность всего переходного периода.

Все периоды и этапы тесно связаны между собой и по содержанию, характеру и волнообразности изменения объема и интенсивности нагрузки постепенно переходят один в другой. Поэтому точные сроки перехода от этапа к этапу и от периода к периоду носят несколько условный характер.

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Строевые упражнения.**

Повороты в движении, перестроения в 2,3 шеренги. Перестроение в колонны по 2,3,4 и т.д.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

- Упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед.
- Упражнения с малыми мячами.

### **Акробатические упражнения.**

- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.
- Длинный кувырок вперед.
- Кувырки назад.
- Соединение нескольких кувырков.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Легкоатлетические упражнения.**

- Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м.
- Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.
- Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.
- Тройной прыжок с места. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

### **Спортивные игры.**

Ручной мяч, баскетбол, русская лапта, футбол (по упрощенным правилам).

### **Лыжи.**

- Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

### **Упражнения для развития быстроты.**

- Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта.
- Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.
- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.
- Эстафетный бег. Обводка препятствия, (на скорость).
- Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 1015 м медленно и т.д.)

### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
- Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
- Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков.

### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений.
- Переменный бег (несколько повторений в серии).
- Кроссы с переменной скоростью.
- Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

### **Упражнения для развития ловкости.**

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
- Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

В настоящее время одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить все задачи СФП.

Поэтому в учебно-тренировочное занятие лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку, наравне с другими упражнениями.

Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

В зимнее время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях.

Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки - технической, тактической и специальной психической.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- комплексы специальных упражнений: на лыжах и лыжероллерах /для развития силовой выносливости, мышц ног и плечевого пояса/.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основной задачей технико-тактической подготовки на этапе начальной подготовки первого года обучения является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углублённое изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приёмы. Создание облегчённых условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затруднённых условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

### **Техническо-тактическая подготовка**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта не одинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей; -использование предметных и других ориентиров;
- звуко и световое усиление;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта:

-специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

-методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

-равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка - это искусство ведения соревнования с противником.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника.

Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата.

### **3.4. Психологическая подготовка**

Специфика лыжных гонок, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- 1) вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

**Методы** психологической подготовки делятся на сопряжение и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

### **Другие виды спорта и спортивные игры**

**Бег** - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств.

Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

**Гимнастика** успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении.

Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

**Спортивные игры** - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

**Баскетбол** пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

**Волейбол** - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

**Футбол** дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

**Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.**

**Езда на велосипеде** по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

**Занятия по спортивным и подвижным играм** направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в

командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер даст обучаемым определенную установку на игру.

### **3.5. Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

#### **Участие в соревнованиях**

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта лыжные гонки в спортивно-оздоровительном - 2-4 контрольных соревнований.

| Виды соревнований          | Период начальной специализации |
|----------------------------|--------------------------------|
| муниципальный уровень      | 3-6 стартов                    |
| окружной/областной уровень | 5-7 стартов                    |

## **4. Планируемые результаты программы**

К планируемым результатам программы относится:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта лыжные гонки.

#### **По окончании программы: Обучающийся должен знать:**

1. Правила поведения обучающихся при занятиях лыжным спортом.
2. Общие гигиенические требования к обучающимся лыжникам. Режим дня спортсмена.
3. Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
4. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
5. Общее понятие о технике спортивного упражнения.
6. Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.

#### **Обучающийся должен уметь:**

1. Проводить самостоятельную разминку.
2. Выполнять основные технические упражнения
3. Выполнять специальные беговые, прыжковые упражнения.
4. Выполнять общефизические упражнения.
5. Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

#### **Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:**

1. Спланировать собственный режим труда и отдыха.

2. Соблюдать личную гигиену.
3. Использовать простейшие виды закаливания.
4. Соблюдать технику безопасности на учебно-тренировочном занятии, дома и на улице.

## 5. Условия реализации программы.

Для реализации программы имеется следующее оборудование: лыжная база, лыжи для классического и конькового хода, набивные мячи, скакалки, барьеры, координационная лестница, конуса, гимнастические скамейки, учебно-методическая литература по легкой атлетике (бег).

**Кадровое обеспечение программы.** Занятия проводят тренер-преподаватель Чекунов Константин Анатольевич, Терентьев Валерий Николаевич, Пискулин Евгений Александрович, Медведев Константин Юрьевич, имеющие высшее и среднее профессиональное образование, необходимые знания и опыт.

### 5.1. Календарный учебный план-график для СО-1 групп

| содержание                                                                   | всего часов | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|
| Теоретическая подготовка                                                     | 8           | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  |
| ОФП                                                                          | 54          | 8  | 6  | 6  | 6   | 6  | 5  | 6   | 6  | 6  |
| СФП                                                                          | 16          |    | 1  | 2  | 2   | 2  | 2  | 2   | 2  | 2  |
| ТТП                                                                          | 27          | 3  | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  | 3   | 3  | 3  |
| Соревнования                                                                 | 1           |    |    |    |     |    | 1  |     |    |    |
| Контрольные нормативы                                                        | 2           |    | 1  |    |     |    |    |     |    | 1  |
| Всего часов                                                                  | 108         | 12 | 12 | 12 | 12  | 12 | 12 | 12  | 12 | 12 |
| Тренировочных недель - 36 недель /3 часов в неделю по 1 академическому часу/ |             |    |    |    |     |    |    |     |    |    |

### Календарный учебный план-график для группы СО-1

| содержание                                                             | всего часов | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|----|---|----|-----|---|----|-----|----|---|
| Теоретическая подготовка                                               | 8           | 1  | 1 | 1  | 1   | 1 | 1  | 1   | 1  | 1 |
| Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия | 72          | 8  | 8 | 8  | 8   | 8 | 8  | 8   | 8  | 8 |
| Специальная физическая подготовка                                      | 18          | 2  | 2 | 2  | 2   | 2 | 2  | 2   | 2  | 3 |
| Технико-тактическая подготовка и психологическая                       | 36          | 4  | 5 | 5  | 3   | 3 | 4  | 2   | 5  | 3 |
| Контрольно-переводные испытания                                        | 4           | 1  |   |    | 1   |   |    | 1   |    | 1 |



### Календарный учебный план-график для группы СО-3

| содержание                                                                                                       | всего часов                                     | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|
| Теоретическая подготовка                                                                                         | 9                                               | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  |
| Общая физическая подготовка, в том числе восстановительные мероприятия                                           | 81                                              | 10 | 11 | 9  | 7   | 7  | 7  | 8   | 11 | 11 |
| Специальная физическая подготовка                                                                                | 72                                              | 8  | 8  | 8  | 8   | 8  | 8  | 8   | 8  | 8  |
| Технико-тактическая подготовка и психологическая                                                                 | 36                                              | 4  | 4  | 5  | 4   | 4  | 4  | 4   | 4  | 3  |
| Контрольно-переводные испытания                                                                                  | 7                                               | 1  |    | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   |    | 1  |
| Участие в соревнованиях                                                                                          | 11                                              |    |    |    | 3   | 3  | 3  | 2   |    |    |
| Восстановительные мероприятия                                                                                    | Вне сетки часов - в плане воспитательной работы |    |    |    |     |    |    |     |    |    |
| Общее количество, час.                                                                                           | 216                                             | 24 | 24 | 24 | 24  | 24 | 24 | 24  | 24 | 24 |
| Учебно-тренировочных недель - 36 недель<br>/6 часов занятий в неделю по 2 академических часа/, 108 занятий в год |                                                 |    |    |    |     |    |    |     |    |    |

#### 6. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов обучающихся, которые отражают достижения цели и задач программы:

| Формы аттестации/контроля                                               | Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов          | Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов       |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Опрос, теоретический диктант.<br>Сдача нормативов, зачёт, соревнование. | Журнал посещаемости.<br>Портфолио, фото, отзывы детей и родителей. | Открытые занятия.<br>Индивидуальная карта спортсмена. Соревнования. |

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки обучающихся на каждом году обучения.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

Посещение занятий воспитанниками;

- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях.

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

**Формы диагностики:** тестирование, зачёт, учебные соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

**Формы контроля:** вводный, текущий, итоговый.

**Вводный контроль** используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос

**Текущая проверка** осуществляется в процессе усвоения каждой темы. Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировок. Кроме того, контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям. Главная функция текущей проверки - обучающая.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года - в форме промежуточной аттестации обучающихся.

Оценочные материалы. Достижение учащимися планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

**Вводная диагностика** - выявление исходного уровня состояния учащихся;

**Промежуточная диагностика** - выявление эффективности педагогического воздействия.

**Итоговая диагностика** - выявление достигнутого уровня развития способностей учащихся.

Качество учебно-воспитательного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий обучающимися;
- диагностика образовательных результатов, личностного развития и метапредметных результатов (1 раз в год);
- участие обучающихся в соревнованиях и других массовых мероприятиях;
- диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных испытаний.

### **КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП**

Во время обучения по дополнительной общеразвивающей программе нормативы по СФП не принимаются. Нормативы принимаются для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по лыжным гонкам.

#### **Нормативы для групп СО лыжи**

| № | Контрольные упражнения  | Девушки       | Юноши         |
|---|-------------------------|---------------|---------------|
| 1 | Бег 60 м                | Не более 11,1 | -             |
|   | Бег 100 м               | -             | Не более 19,2 |
| 2 | Прыжок в длину с места  | Не менее 185  | Не менее 210  |
| 3 | Классический ход (3 км) | 12,00 и ниже  | -             |
|   | Классический ход (5 км) | -             | 18,16 и ниже  |
|   | Коньковый ход (3 км)    | 11,42 и ниже  | -             |
|   | Коньковый ход (5 км)    | -             | 17,10 и ниже  |

Овладевать необходимыми знаниями, умениями и навыками в процессе реализации программы обучающимся помогают следующие **средства обучения**:

- словесные (беседа, объяснение, устное изложение);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);

- практические (тренировочные упражнения);
- информационные (источники сети Интернет, видеозаписи);

### **Воспитательная работа.**

Проведение вечеров, туристических походов (однодневных, экскурсий, посещение выставок, музеев, соревнований), проведение спортивных соревнований.

## **7. Методическое обеспечение программы**

Программа разработана с учетом следующих основных **принципов спортивной подготовки:**

- 1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)
- 2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств, методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
- 3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Подготовка лыжников гонщиков проводится в течение всего периода подготовки, которая имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Для зачисления дети допускаются с разрешения врача (медицинская справка), заявления родителей, договора с родителями (законного представителя). После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, повороты, упражнения на равновесие и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки

начинающих проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы (с 12 лет), используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на лыжные гонки внимание необходимо уделять гимнастике, акробатике, легкой атлетике, направленные на координационные, специфические требования выполнения технических действий.

Обучение технике лыжных гонок носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам лыжных ходов.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.**

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым. Тренеру - преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** включает использование комплекса методов, которые позволяют определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности.

Основной показатель образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности обучающихся и выполнение в конце учебного года программных требований по общефизической и технической подготовкам, выраженных в количественных величинах (показателях).

На основе полученной информации тренер - преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

По результатам обучения в спортивно-оздоровительной группе, обучающиеся, овладевшие основами техники лыжных гонок, определившиеся с выбором единой специализации и выполнившие контрольные нормативы, зачисляются в группы на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по лыжным гонкам.

Обучающиеся не прошедшие конкурсный отбор, на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

по лыжным гонкам, могут продолжать заниматься по данной программе.

Для организации и ведения учебных занятий по лыжным гонкам могут быть использованы спортивные залы, открытые площадки, лыжные трассы.

## **8. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Основным и опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- травмы при падении во время спуска с горы.

### **1. Общие требования безопасности:**

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

- При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- Проверить по списку присутствие всех учащихся.
- Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

- Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

### **3. Требования безопасности во время занятий:**

- Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

- Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

- При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

- Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

### **4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:**

- При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

- При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии,

сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий:

- Проверить по списку присутствие всех учащихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ

#### **8. Перечень материально-технического обеспечения**

| № п/п | Оборудование и инвентарь                                                                 |                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Скакалки, обручи.                                                                        | К - 20 шт.                                                             |
| 2     | Мячи: набивные весом 1-3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | по 10 шт. по 10 шт.<br>2 шт.<br>2 шт.<br>2 шт.                         |
| 3     | Гантели 1.5 кг, 2 кг, 3 кг                                                               | К - 5 комп.                                                            |
| 4     | Беговая дорожка                                                                          | 2 - 2 шт.                                                              |
| 5     | Скамья для пресса                                                                        | 2 - 2 шт.                                                              |
| 6     | Велотренажер                                                                             | 1 - 1 шт.                                                              |
| 7     | Эллиптический тренажер                                                                   | 1 - 1 шт.                                                              |
| 8     | Комплекты лыжного инвентаря                                                              | К - 20 компл. для классического хода;<br>20 компл. для свободного хода |

#### **Список литературы**

1. Верховский 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. Евстратов В.Д., Виролайн П.М., Чударкин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989
5. Лыжный спорт. /Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 1990
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М. Физкультура и спорт, 1999
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908392

Владелец Бурдуков Дмитрий Викторович

Действителен с 09.10.2024 по 09.10.2025