

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«Тосненский районный детско-юношеский центр»**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Методического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный  
детско-юношеский центр»  
Протокол от 22.04.2024 № 2

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский районный детско-юношеский центр»  
В.Н. Смирнова  
Приказ от 22.04.2024 № 134-ч



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»**

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество учебных часов: 108 часов

Авторы-составители:  
Дук Е.В.,  
тренер-преподаватель,  
Солодовникова И.В.,  
методист

Тосно  
2024

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Лыжные гонки для начинающих» (далее - Программа) разработана на основе:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность** Программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** Программы – стартовый.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки для начинающих» обусловлена положительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развитием физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Программа позволяет удовлетворить запросы родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста.

**Отличительные особенности**

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами гонками - 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 крутизны вовлекает в работу 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 боепитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Лыжные гонки - это вид лыжного спорта, в котором участникам - спортсменам необходимо преодолеть соревновательную дистанцию на лыжах, при этом обогнав своих соперников.

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей и подростков, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые. Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, спортсмены должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжные гонки для начинающих», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуре и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенности вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования в потребности поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов.

**Адресат программы:** Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 лет до 10 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим занятий:** три раза в неделю по 1 часу.

**Объем** тренировочной нагрузки в неделю: 3 часа.

Максимальное количество часов – 108 часов.

### **Цели и задачи программы:**

*Целью* данной программы являются формирование и развитие способностей детей и подростков, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени через занятия лыжными гонками.

*Задачи Программы:*

*Обучающие:*

- обучить совершенствованию основных элементов техники классических лыжных ходов;
- обучить технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- обучить преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;

*Развивающие:*

- способствовать физическому развитию обучающихся;
- выявлять наиболее одаренных детей и подростков;
- сформировать и совершенствовать двигательные навыки наряду с развитием физических качеств.

*Воспитательные:*

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- привлекать максимальное число обучающихся к систематическим занятиям спортом.

### **Планируемые результаты**

*Предметные:*

- Формирование первоначальных представлений о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека, о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

Формирование знаний о технике основных лыжных ходов, техники спуска и подъемов;

- Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

*Метапредметные:*

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Осуществление взаимного контроля в совместной деятельности, адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

*Личностные:*

- Развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, справедливости и свободе;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Зачисление обучающихся в группы производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и медицинского заключения врача-педиатра по месту жительства или врача общеобразовательного учреждения. Возраст зачисления в группы от 7 до 10 лет. Срок реализации Программы: 1 учебный год, 3 часа в неделю.

По окончании обучения по Программе обучающиеся имеют право продолжить обучение на базовом или углубленном уровнях программы.

Объем учебно-тренировочной нагрузки 3 часа в неделю. Минимальная наполняемость групп – 15 человек на первом году обучения. Учебно-тренировочная деятельность организуется на основе данной Программы и проводится в течение 36 недель (1 учебный год).

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	пар	16
2.	Крепления лыжные	пар	16
3.	Палки для лыжных гонок	пар	16
4.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
5.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	2
6.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	2
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Мат гимнастический	штук	2
9.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
10.	Мяч баскетбольный	штук	1
11.	Мяч волейбольный	штук	1
12.	Мяч теннисный	штук	1
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стенка гимнастическая	штук	4
18.	Эспандер лыжника	штук	1

Требование к специальной одежде обучающихся:

легкая, теплая, не стесняющая движений одежда, шерстяные носки и перчатки.

#### **Особенности организации учебного процесса.**

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии – групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеofilьмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, медико-восстановительные мероприятия. В течение учебного года на место выбывших учащихся (по причине отсутствия желания посещать занятия, пропусков занятий и по состоянию здоровья и т.д.) разрешается набирать в группы новичков.

**Учебный план  
2024/2025 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Водная часть</b>				
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях на лыжах	2	2		Опрос
2.	Лыжные гонки РФ	1	1		Опрос
3.	Лыжный инвентарь. Выбор, хранение, уход за ним.	1	1		Опрос
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника	1	1		Опрос
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	1		Опрос
6.	Моральная и психологическая подготовка	1	1		Опрос
7.	Физическая подготовка	1	1		Опрос
	<b>Итого по водной части</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
	<b>Основная часть</b>				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	70	15	55	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	14	4	10	Наблюдение
3.	Техническая подготовка (ТП)	14	4	10	Наблюдение
4.	Контрольные испытания/итоговое занятие	2		2	Наблюдение
	<b>Итого по основной части</b>	<b>100</b>	<b>23</b>	<b>77</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>			

**Календарный учебный график  
На 2024/2025 учебный год**

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

Наименование дополнительной общеобразовательной программы

«Лыжные гонки для начинающих»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий, дней	Режим занятий
1		01.09.2024	31.05.2025	36	108	108	3 раза в неделю по 1 ч.

**Рабочая программа**

**Задачи:**

*Обучающие:*

- Обучить общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах;
- Обучить специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами;
- Научить совершенствованию основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Научить преодолению подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом;
- Обучить торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением;
- Обучить поворотам на месте и в движении.

*Развивающие:*

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.
- физическое воспитание детей;
- развитие основных физических качеств.

*Воспитательные:*

- физическое воспитание детей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### **Ожидаемые результаты:**

- Обучающийся усвоил классический и коньковый ход;
- Обучающийся ознакомился с техникой безопасности на лыжах и лыжным инвентарем;
- Обучающийся выучил специальные упражнения для скольжения на лыжах;
- Обучающийся совершенствовал основные элементы техники классических лыжных ходов;
- Обучающийся научился преодолевать подъёмы;
- Обучающийся преодолевает повороты.

Особенность 1 года обучения по Программе заключается в том, что в процессе обучающиеся впервые знакомятся с лыжным инвентарем, усваивают основы техники и базовые ценности занятий, осуществляемых в ходе Программы.

## **Содержание программы.**

### **Раздел 1**

#### **Теоретическая подготовка.**

**Тема 1.** Техника безопасности на занятиях.

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

Поведение на улице во время движения 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.

**Тема 2.** Лыжные гонки РФ.

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

**Тема 3.** 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.

**Тема 4.** Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника.

- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное



чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**Тема 5.** Врачебный контроль.

- Спортивный массаж, самомассаж и их применение в тренировочном процессе

Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

**Тема 6.** Моральная и психологическая подготовка.

Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов, Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки спортсменов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у лыжников в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка спортсменов к предстоящим соревнованиям.

**Тема 7.** Физическая подготовка.

Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

## Раздел 2.

### Общая физическая подготовка (ОФП).

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и дополнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны

туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

- Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

- Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

### **Раздел 3.**

#### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

- Упражнения для развития быстроты. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 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. Подвижные игры типа «день и ночь».

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рве», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

- Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

#### **Раздел 4.**

##### **Техническая подготовка (ТП).**

Обучение технике выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

**Календарно-тематический план**

На 2024/2025 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки для начинающих».

Группа № \_\_\_\_\_ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: \_\_\_\_\_

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводная часть, «Техника безопасности»	1	комбинированный	Опрос		
2.	Вводная часть, «Лыжные гонки РФ»	1	комбинированный	Опрос		
3.	Вводная часть, «Лыжный инвентарь. Выбор, хранение, уход за ним»	1	комбинированный	Опрос		
4.	Вводная часть, «Гигиена, закаливание, питание и режим лыжника»	1	комбинированный	Опрос		
5.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения.	1	комбинированный	Наблюдение		
6.	Основная часть, ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов	1	комбинированный	Наблюдение		
7.	Вводная часть, «Врачебный контроль»	1	комбинированный	Опрос		
8.	Основная часть, СФП. Развитие быстроты	1	комбинированный	Наблюдение		
9.	Вводная часть, «Моральная, психологическая подготовка»	1	комбинированный	Опрос		
10.	Вводная часть, «Физическая подготовка»	1	комбинированный	Опрос/наб		
11.	Вводная часть. Лыжный инвентарь.	1	комбинированный	Опрос		
12.	Основная часть, ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	комбинированный	Наблюдение		
13.	Основная часть, СФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	комбинированный	Наблюдение		
14.	Основная, ОФП. Подвижные игры и эстафеты.	1	комбинированный	Наблюдение		
15.	Основная часть, Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
16.	Основная часть, ОФП. Легкоатлетические упражнения	1	комбинированный	Опрос		
17.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры	1	комбинированный	Наблюдение		

18.	Основная часть, ФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Опрос		
19.	Основная часть, СФП. Развитие специальной выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		
20.	Основная часть, ОФП. Общеразвивающие упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
21.	Основная часть, ОФП. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	комбинированный	Опрос		
22.	Основная часть, Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
23.	Основная часть, ОФП. Акробатические упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
24.	Основная часть, ОФП. Подвижные игры и эстафеты	1	комбинированный	Опрос		
25.	Основная часть, ОФП. Легкоатл. упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
26.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры	1	комбинированный	Опрос		
27.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
28.	Основная часть, СФП. Развитие ловкости	1	комбинированный	Наблюдение		
29.	Основная часть, СФП. Развитие быстроты	1	комбинированный	Опрос		
30.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
31.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
32.	Основная часть, ОФП. Акробатические упражнения	1	комбинированный	Опрос		
33.	Основная часть, ОФП. Подвижные игры и эстафеты	1	комбинированный	Наблюдение		
34.	Основная часть, СФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	комбинированный	Наблюдение		
35.	Основная часть, ОФП. Легкоатлетические упражнения	1	комбинированный	Опрос		
36.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры	1	комбинированный	Наблюдение		
37.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
38.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Опрос		
39.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
40.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
41.	Основная часть, ОФП. Акробатические упражнения	1	комбинированный	Опрос		
42.	Основная часть, ОФП. Подвижные игры и эстафеты	1	комбинированный	Наблюдение		

43.	Основная часть, СФП. Развитие специальной выносливости	1	комбинированный	Опрос		
44.	Основная часть, ОФП. Легкоатлетические упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
45.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры.	1	комбинированный	Наблюдение		
46.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
47.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
48.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
49.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Опрос		
50.	Основная часть, ОФП. Акробатические упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
51.	Основная часть, ОФП. Подвижные эстафеты	1	комбинированный	Наблюдение		
52.	Основная часть, ОФП. Л/а упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
53.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
54.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры	1	комбинированный	Опрос		
55.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
56.	Основная часть, СФП. Развитие ловкости	1	комбинированный	Опрос		
57.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
58.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
59.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
60.	Основная часть, ОФП. Акроб-ческие упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
61.	Основная часть, ОФП. Подвижные эстафеты	1	комбинированный	Наблюдение		
62.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
63.	Основная часть. ОФП ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
64.	Основная часть, СФП. Развитие ловкости	1	комбинированный	Наблюдение		
65.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
66.	Основная часть, ОФП. Легкоатлет. упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
67.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры	1	комбинированный	Наблюдение		

68.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
69.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Опрос		
70.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
71.	Основная часть, СФП. Развитие быстроты	1	комбинированный	Опрос		
72.	Основная часть, ОФП. Акроб-ские упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
73.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
74.	Основная часть, ОФП. Подвижные эстафеты	1	комбинированный	Опрос		
75.	Основная часть, ОФП. Л/а упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
76.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры	1	комбинированный	Наблюдение		
77.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
78.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
79.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Опрос		
80.	Основная часть, Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
81.	Основная часть, Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
82.	Основная часть, ОФП. Акроб-ие упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
83.	Основная часть, СФП. Развитие ловкости	1	комбинированный	Наблюдение		
84.	Основная часть, ОФП. Подвижные игры и эстафеты	1	комбинированный	Опрос		
85.	Основная часть, ОФП. Л/а упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
86.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры	1	комбинированный	Наблюдение		
87.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
88.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
89.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
90.	Основная часть, ОФП. Акробатические упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
91.	Основная часть, СФП. Развитие быстроты	1	комбинированный	Наблюдение		
92.	Основная часть, ОФП. Подвижные игры	1	комбинированный	Опрос		

93.	Основная часть, ОФП. Легкоатле. упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
94.	Основная часть, ОФП. Спортивные игры	1	комбинированный	Наблюдение		
95.	Основная часть, Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
96.	Основная часть, Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
97.	Основная часть, ОФП. Строевые упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
98.	Основная часть, СФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1	комбинированный	Наблюдение		
99.	Основная часть, ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
100.	Основная часть, ОФП. с ОРУ предметами	1	комбинированный	Наблюдение		
101.	Основная часть, ОФП. Акробатические упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
102.	Основная часть. ОФП. ОРУ без предм	1	комбинированный	Наблюдение		
103.	Основная часть, ОФП. Подвижные игры и эстафеты	1	комбинированный	Наблюдение		
104.	Основная часть, Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
105.	Основная часть, ОФП. Легкоатлет. упражнения	1	комбинированный	Наблюдение		
106.	Основная часть, СФП. Развитие специальной выносливости	1	комбинированный	Наблюдение		
107.	Основная часть, Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		
108.	Основная часть, Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		



### **Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.**

Так как в группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраст, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

#### **Тесты для теоретической подготовки**

**1. На основе какого вида лыжного спорта строится «лыжная подготовка»?**

А) биатлон; Б) скоростной спуск; В) лыжные гонки; Г) прыжки с трамплина.

**2. В древности лыжи обтягивались шкурами животных. Для чего это делалось?**

А) для лучшего скольжения; Б) чтобы лыжи не проваливались в снег; В) для прочности, чтобы не ломались; Г) чтобы не проскальзывали.

**3. Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?**

А) Николай Зимятов; Б) Галина Кулакова; В) Елена Вяльбе; Г) Любовь Егорова.

**4. Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?** А) гибкость; Б) выносливость; В) сила; Г) координация.

**5. Когда целесообразно выполнять упражнения, содействующие развитию выносливости?**

А) в конце подготовительной части урока; Б) в начале основной части урока; В) в середине основной части урока; Г) в конце основной части урока.

**6. В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал. Каким образом?**

А) касанием рукой; Б) голосом; В) наезжанием на пятки лыж; Г) касанием лыжной палкой лыж соперника.

**7. Что учитывается при смазке лыж?** Ответ №1 – температура снега, Ответ №2 – состояние снега. А) верно ответ №1; Б) верно ответ №2; В) верно ответ №1 и ответ №2; Г) оба ответа (№1 и №2) неверны.

**8. На занятии по лыжной подготовке, следуя по лыжне за товарищем, нужно сохранять интервал, а также при спуске. Сколько метров интервал по лыжне и при спуске?**

А) по лыжне 1 м, при спуске 5 м; Б) по лыжне 3 м, при спуске 30 м; В) по лыжне 2 м, при спуске 20 м; Г) по лыжне 4 м, при спуске 10 м.

**9. Название лыжных ходов (попеременного и одновременного) дают по работе...**

А) ног; Б) рук; В) туловища; Г) произвольно.

**10. Как должны вести себя лыжники при первых признаках обморожения?**

А) активнее двигаться; Б) растереть обмороженный участок тела снегом; В) сообщить товарищу; Г) сообщить учителю.

**11. Какая из перечисленных ошибок на спуске приводит к серьезным травмам?**

А) глубокий присед; Б) умышленное падение на бок; В) выставление палок кольцами вперед; Г) высокая стойка при спуске.

**12. При каком максимальном температурном режиме могут проводиться занятия по лыжной подготовке с детьми до 12 лет?**

А) -6 с при ветре 5 м/с; Б) -8 с при ветре 5 м/с; В) -12 с при ветре 5 м/с; Г) -15 с при ветре 5 м/с.

**13. На различных участках дистанции применяются разные лыжные ходы. Подберите соответствие применения попеременного двухшажного хода к перечисленным участкам дистанции. Здесь правильных ответа будут два.**

А) пологий спуск; Б) пологий подъем; В) равнина; Г) высокий подъем.

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

№	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	1 год					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30м (с)	5.5	5.6	5.8	5.9	6.0	6.2
2	Челночный бег 5х6м(с)	12.0	12.2	12.6	12.2	12.4	12.8
3	Прыжок в длину с места (см)	185	176	170	165	160	155

Бег 300 метров, 1000 метров

Возраст	Уровни физической подготовленности											
	Высокий				Средний				Низкий			
	М	Баллы	Д	Баллы	М	Баллы	Д	Баллы	М	Баллы	Д	Баллы
7	300м-1.03	5	300м-1.06	5	300м-1.06	3	300м-1.10	3	300м-1.10	1	300м-1.16	1
8	300м-1.01	5	300м-1.06	5	300м-1.05	3	300м-1.09	3	300м-1.09	1	300м-1.14	1
9	1000м-4.40	5	1000м-5.10	5	1000м-5.10	3	1000м-6.00	3	1000м-6.00	1	1000м-6.20	1
10	1000м-4.30	5	1000м-5.00	5	1000м-5.00	3	1000м-5.40	3	1000м-5.30	1	1000м-6.00	1

Наклоны вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)

Возраст	Уровни физической подготовленности												В течение учебного года выполнен спортивный разряд
	Высокий				Средний				Низкий				
	М	Баллы	Д	Баллы	М	Баллы	Д	Баллы	М	Баллы	Д	Баллы	
7	+ 7	5	+ 10	5	+ 6	3	+ 8	3	+ 3	1	+ 6	1	
8	+ 9	5	+ 12	5	+ 7	3	+ 9	3	+ 5	1	+ 7	1	
9	+ 9	5	+ 12	5	+ 7	3	+ 9	3	+ 5	1	+ 7	1	
10	+ 10	5	+ 13	5	+ 8	3	+ 10	3	+ 6	1	+ 7	1	

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов промежуточной аттестации обучающихся**  
**202\_/202\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки для начинающих»

ФИО педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты промежуточной аттестации**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ обучающихся (\_\_\_\_\_%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Заведующий отделом \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ**  
**результатов итогового контроля обучающихся**  
**202\_/202\_ учебный год**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки для начинающих»

ФИО педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма проведения контроля: \_\_\_\_\_

Критерии оценки результатов: по баллам

**Результаты итогового контроля**

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 20 и более – высокий уровень;

от 13 до 19 баллов – средний уровень;

до 12 баллов – низкий уровень.

По результатам итогового контроля

- высокий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- средний уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- низкий уровень обученности имеют \_\_\_\_\_ чел. (\_\_\_\_\_%)

- отсутствовало \_\_\_\_\_ чел.

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_% ) обучающихся окончили обучение в полном объеме по дополнительной общеобразовательной программе «\_\_\_\_\_»

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Заведующий отделом \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

### Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Индивидуальная Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Общесфизическая подготовка (ОФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	Кубики н/мячи	Соревнования
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Сопряженный Фронтальный	Лыжные палки г/скамейки	Игры с элементами и техники
4	Техническая подготовка	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Фронтальный	Лыжный инвентарь	Подвижные эстафеты, игры
5	Контрольно-переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи	Соревнование

## Список информационных источников.

### Учебно-методическая литература:

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
2. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

### Интернет ресурсы:

1. Федерация лыжных гонок России [www.flgr.ru](http://www.flgr.ru)
2. Министерство спорта России [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. Министерство образования РФ <https://minobrnauki.gov.ru/>
4. Журнал «Лыжный спорт» <http://www.skisport.ru/>