

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

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»  
Протокол от 18.04.2022 № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
С.М. Котенко  
Приказ от 18.04.2022 № 4854

**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  
Сергеева Ю. В.,  
инструктор - методист

Тосно  
2022

### **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;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);
- 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 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр»

**Направленность** Программы – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** Программы – общекультурный.

**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** Программы «Лыжные гонки для начинающих»:

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 боеспитания 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.

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.

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 формировании в потребности поддержания здорового образа жизни и занятий спортом.

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

Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию школьников, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость.

**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.

### **Цели и задачи программы**

*Целью* реализации 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* дополнительной образовательной программы физкультурно – спортивной направленности «Лыжные гонки для начинающих»:

*Обучающие:*

- Научить совершенствованию основных элементов техники классических лыжных ходов;
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;
- Научить 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.

**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**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
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
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
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 и т.д.

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 видеофильмов, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, медицинско - 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.

#### **Планируемые результаты**

*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.

*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.

*Предметные:*

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

**Учебный план  
2022/2023 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 2022/2023 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		01.09.2022	31.05.2022	36	108	108	3 раза в неделю по 1 ч.

**Рабочая программа**

**Задачи:**

- 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.

**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.**

**Раздел 1**

## **Вводная часть**

### **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.**

#### **Основная часть.**

##### **Тема 1.**

Общая физическая подготовка (ОФП).

- Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной 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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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 – поднимание, 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 малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. 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).

## **Тема 2.**

### 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 рву», «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.

## **Тема 3.**

### Техническая подготовка (ТП).

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов 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.

#### **Тема 4.**

Контрольные испытания.

Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

### Календарно-тематический план

На 2022/2023 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 Техника безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах.	1	комбинированный	Опрос		
4.	Вводная часть. Физическая подготовка.	1	комбинированный	Опрос, наблюдение		
5.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
6.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
7.	Вводная часть. Техника безопасности на занятиях.	1	комбинированный	Опрос		
8.	Основная часть. СФП	1	комбинированный	Наблюдение		
9.	Вводная часть. Гигиена, питание.	1	комбинированный	Опрос		
10.	Вводная часть. Врачебный контроль.	1	комбинированный	Опрос		
11.	Вводная часть. Лыжный инвентарь.	1	комбинированный	Опрос		
12.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
13.	Основная часть. СФП	1	комбинированный	Наблюдение		
14.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		

15.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
16.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
17.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
18.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
19.	Основная часть. СФП	1	комбинированный	Наблюдение		
20.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
21.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
22.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
23.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
24.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
25.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
26.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
27.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
28.	Основная часть. СФП.	1	комбинированный	Наблюдение		
29.	Основная часть. СФП	1	комбинированный	Опрос		
30.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
31.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
32.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
33.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
34.	Основная часть. СФП.	1	комбинированный	Наблюдение		
35.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
36.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		

37.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
38.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
39.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
40.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
41.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
42.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
43.	Основная часть. СФП	1	комбинированный	Опрос		
44.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
45.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
46.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
47.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
48.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
49.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
50.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
51.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
52.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
53.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
54.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
55.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
56.	Основная часть. СФП	1	комбинированный	Опрос		
57.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
58.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		

59.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
60.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
61.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
62.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
63.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
64.	Основная часть. СФП.	1	комбинированный	Наблюдение		
65.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
66.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
67.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
68.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
69.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
70.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
71.	Основная часть. СФП	1	комбинированный	Опрос		
72.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
73.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
74.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
75.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
76.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
77.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
78.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
79.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
80.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		

81.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
82.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
83.	Основная часть. СФП.	1	комбинированный	Наблюдение		
84.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
85.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
86.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
87.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
88.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
89.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
90.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
91.	Основная часть. СФП.	1	комбинированный	Наблюдение		
92.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Опрос		
93.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
94.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
95.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Опрос		
96.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
97.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
98.	Основная часть. СФП.	1	комбинированный	Наблюдение		
99.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
100.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
101.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
102.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		



103.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
104.	Основная часть. Техническая подготовка	1	комбинированный	Наблюдение		
105.	Основная часть. ОФП	1	комбинированный	Наблюдение		
106.	Основная часть. СФП.	1	комбинированный	Наблюдение		
107.	Основная часть Контрольные испытания	1	комбинированный	Наблюдение		
108.	Основная часть. Контрольные испытания Итоговое занятие	1	комбинированный	Наблюдение		

### Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Оценка навыков, обучающихся производится по предметным, мета предметным и личностным качествам. Для предметных качеств оценку следует производить в соответствии с бланками фиксации значений (протоколами). Метапредметные и личностные качества тренер-преподаватель должен оценить средствами наблюдения.

#### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_

№	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 \_\_\_\_\_ 202\_

Возраст	Уровни физической подготовленности											
	Высокий				Средний				Низкий			
	М	Балл	Д	Балл	М	Балл	Д	Балл	М	Балл	Д	Балл
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.)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_

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	

Возраст	Уровни практической подготовленности (количество решенных заданий)					
	Высокий		Средний		Низкий	
	шт.	баллы	шт.	баллы	шт.	баллы
7-8	5-6	5	3-4	3	1-2	1
9-10	11-12	5	7-10	3	4-6	1

**Тесты**

**1 вариант**

- 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 1м, при спуске 5м; 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.





Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**План воспитательной и профориентационной работы**  
На 2022/2023 учебный год  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Лыжные гонки для начинающих»,  
уровень стартовый  
Педагог дополнительного образования Дук Екатерина Викторовна

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

## 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/>