

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 формирования 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**

<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 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 вперед 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/>