

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа № 2»  
города Асино Томской области

Принято на заседании  
методического (педагогического) совета  
протокол №1 от «03» сентября 2025 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО СШ № 2  
Ш.О. Айдашев  
Приказ №131/3 от «02» сентября 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
(общеразвивающая)  
по виду спорта лыжные гонки**

**Направление деятельности:** физкультурно-спортивное  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Возраст обучающихся:** 5-18 лет

**Автор-составитель:**  
Обеднина Светлана Юрьевна  
тренер - преподаватель МАОУ ДО СШ № 2

Асино 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Ожидаемый результат.....	4
3. Содержание дополнительной образовательной программы.....	5
4. Методическое содержание программы .....	6
4.1. Теоретическая подготовка.....	8
4.2. Практическая подготовка.....	9
5. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	13
6. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы.....	14
Литература.....	16

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в стране. На основании нормативной части программы в образовательной организации разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий.

Программа по лыжным гонкам для МАОУ ДО СШ № 2 г. Асино Томской области составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования Российской Федерации, Департамента общего образования Томской области, Департамента по молодежной политике, физической культуры и спорта Томской области.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть детей занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогами дополнительного образования, является привлечение как можно больше число детей к систематическим занятиям в различных спортивных секциях для повышения уровня их физической подготовленности.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется новыми видами лыжного спорта в Олимпийской программе и его спроса.

Широкая доступность соревнований, проводятся во всех возрастных группах, все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; психологическому состоянию; к морально-волевым качествам.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

**Цель программы:** создать условия для развития двигательной активности обучающихся, средствами лыжного спорта.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «лыжные гонки»:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей для дальнейших занятий лыжным спортом, воспитание устойчивого интереса к спорту;

- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности;

- обеспечение повышения уровня общей физической подготовленности в соответствии с требованиями программы по лыжным гонкам.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы в СШ являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;

- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утверждённому администрацией спортивной школы;

- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;

- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований и техники обучающихся.

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в СШ определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей - СанПин 2.4.4. 1251-03, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2003 № 27.

Возраст учащихся, на который рассчитана данная образовательная программа от 6 до 18 лет. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься лыжными гонками, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие отбор для обучения по программе спортивная подготовки по виду спорта лыжные гонки.

### Режим учебно-тренировочной работы

Возраст зачисления в группы (лет)	Продолжительность этапа (в годах)	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Спортивно – оздоровительная площадка	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
5-18	Весь этап	6	3	36	312	15-20

При соблюдении организационно-методических и медицинских требований образовательная организация дополнительного образования осуществляет набор детей, отвечающим следующим условиям:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка;
- наличие учебной программы, в которой изложена методика физического воспитания и развития детей;
- наличие у тренера-преподавателя профессионального образования, курсов повышения квалификации, переподготовки, умений и навыков в области вида спорта лыжные гонки.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в образовательную организацию дополнительного образования, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься лыжным спортом.

Наполняемость учебных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой.

После обучения по данной программе, возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки, после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

## 2. Ожидаемые результаты

В результате освоения программы, учащиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины лыжных гонок,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований по лыжным гонкам.

**уметь:**

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. основы владения техникой передвижения на лыжах.

### Способы определения результативности

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

По завершении данной дополнительной общеразвивающей программы для учащихся проявивших физические способности, двигательные умения, необходимые для продолжения обучения по программе спортивной подготовки (лыжные гонки) проводится индивидуальный отбор для приема в группы начальной подготовки. Учащиеся имеют право на повторный курс обучения по данной программе.

### **3. Содержание дополнительной образовательной программы**

Содержание дополнительной образовательной программы включает в себя учебно-методические рекомендации по лыжным гонкам. В содержание программы входит также годовое планирование по лыжным гонкам, где указан весь проходимый материал по теории и практике.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей лыжных гонок, получают знания по гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой лыжных ходов, развивают свои физические качества, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

В спортивной школе на отделении лыжные гонки имеются следующие документы планирования и учёта работы.

- учебная программа
- учебный план
- тематический план-график
- расписание занятий
- календарный план спортивно-массовых мероприятий
- протоколы соревнований

*Тематическое планирование* представлено учебными планами по лыжным гонкам с разбивкой количества часов по этому виду спорта с указанием количества часов на теоретические занятия и практические занятия, которые включают темы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

#### **Учебный план по лыжным гонкам в спортивно-оздоровительной группе**

№	Разделы	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
1.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	120
3.	Специальная физическая подготовка	68
4.	Техническая подготовка	70
5.	Контрольные нормативы	5
6.	Медицинское обследование	2
7.	Спортивно – оздоровительная площадка	36
Общее количество часов		312

Годичный учебный план составляет 52 недели.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий в спортивной школе. Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2х академических часов.

#### **Примерный годовой график расчёта учебных часов**

## Примерный годовой график расчёта учебных часов

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	Всего часов
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Общая физическая подготовка	12	13	12	9	8	8	8	14	13	6	7	10	120
Специальная физическая подготовка	6	6	6	8	9	9	7	5	4	4	3	1	68
Техническая подготовка	6	6	7	8	8	8	7	8	3	3	5	1	70
Контрольные нормативы	2						1		2				5
Медицинское обследование	1								1				2
Спортивно – оздоровительная площадка		4					8			16	4		36
<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>312</b>

### Классификация интенсивности тренировочных нагрузок юных лыжников-гонщиков

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд/мин
4	максимальная	106 и больше	185 и более
3	высокая	91-105	175-184
2	средняя	76-90	145-174
1	низкая	75	144 и меньше

#### 4. Методическое содержание программы

Учебно-тренировочный процесс включает себя теоретические и практические занятия. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазах, технике и тактике лыжника, правилах соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазами, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Каждое учебно-тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Организация учебно - тренировочного процесса в течение всего года осуществляется:

- В зимний период проводятся эстафеты, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты, а также скоростно-силовые упражнения, упражнения на координацию.

- В весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.

- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, соревнования и контрольные испытания.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, правилам соревнований.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревнования.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В учебно - тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном случае разминка стоит на первом месте, включая упражнения - для разных групп мышц.

**Основные методы тренировочного процесса** для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

- Равномерный метод. Характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.

- Переменный метод. Заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени.

- Повторный метод. Многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью.

- Интервальный метод. Многократное прохождение отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.

- Соревновательный метод - это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона.

Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

- Контрольный метод. Применяется для проверки подготовленности лыжника - гонщика на различных этапах и в периодах годового цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом

подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

Вместе с тем используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменного-повторного, повторно-восходящего, повторно-убывающего и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

#### 4.1. Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе обучающихся, необходимо ознакомить с правилами гигиены, правилами поведения тренировочных занятий на лыжной трассе и в спортивном зале. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

№ п/п	Тема	Объем работы, ч
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1	Вводные занятия. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	1
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	2
3	Лыжный инвентарь, выбор. Хранение, уход ха ним. Лыжные мази, парафины.	2
4	Основы техники способов передвижения на лыжах.	3
5	Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
6	Основные средства восстановления.	1
	<i>Итого</i>	11

**Тема 1.** Вводное занятие. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 2.** Поведение на улице во время движений к месту занятия. Инструктаж по технике безопасности. Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время учебно - тренировочных занятий и соревнований.

Основы здорового образа жизни понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена.

**Тема 3.** Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**Тема 4.** Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

**Тема 5.** Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

**Тема 6.** Основные средства восстановления. Основы спортивного массажа, и значение его в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

**Тема 7.** Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

## 4.2. Практическая подготовка

### Общая физическая подготовка (ОФП)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- **Строевые упражнения** применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

- **Общеразвивающие упражнения.** Направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения без предметов и с предметами**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа на животе поднимание туловища с различными положениями и движениями рук и ног. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

**Упражнения для развитие силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, метания, короткая дистанция на велосипеде.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:** одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** упражнения на расслабления верхнего плечевого пояса. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

**Другие виды спорта.** Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м.

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.

### **Специальная физическая подготовка**

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

### **Техническая подготовка**

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 поворотом на месте и в движении.

#### **Психологическая подготовка**

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

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: сопряженные и специальные.

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

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

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Выполнение сложных тренировочных занятий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

#### **Медико-педагогический контроль**

Осуществляется врачом ЦРБ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале подготовительного периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учётом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, влияние их на личность молодого человека. Воспитательное воздействие входит в тренировочную и соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

В работе с юными спортсменами применяются различные средства и методы воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру–преподавателю. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований оценивается тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей ребёнка, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность. Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку. Основными принципами работы с родителями являются:

- принцип доверия и принятия ребёнка;
- принцип единства требований;
- принцип открытого диалога;
- принцип сотрудничества и сотворчества.

### **Контрольные упражнения**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы: прыжок длину с места (см), бег 60 м, бег 1000 м (без учета времени), наклон туловища вперед из положения сидя (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз), подтягивание на перекладине (раз), бег на лыжах 1 км (мин.сек).

**Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке**

Контрольные упражнения	СОГ	
	м	д
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места (см)	110	100
Бег 60 м, (мин. сек.)	11,2	12,0
Бег 1000 м (без учета времени)	+	+
Наклон вперед сидя (см)	1	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	4
Подтягивание на перекладине (раз)	1	-
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
Бег на лыжах 1 км (мин.сек.)	09.30	10.00

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Спортивная экипировка подразделяется на:

- спортивная одежда и обувь общего назначения, предназначенная для спортсменов, тренеров, обучающихся должны использоваться в период проведения занятий по общей физической подготовке и при участии в церемониях открытия и закрытия соревнований;
- спортивная экипировка специального назначения предназначена для использования в период специальной физической подготовки участников образовательного процесса и для выступления их в соревнованиях.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	пар	16
2.	Чехол для лыж	штук	16
3.	Очки солнцезащитные	штук	16
4.	Нагрудные номера	штук	200

**Оборудование и спортивный инвентарь**

№ п/п	Наименование	Количество изделий	
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Лыжи гоночные	пар	20
2.	Крепления лыжные	пар	20
3.	Палки для лыжных гонок	пар	20
4.	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс	штук	1
5.	Снегоход	штук	1

6.	Измеритель скорости ветра	штук	2
7.	Термометр наружный	штук	4
8.	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	30
9.	Утюг электрический	штук	2
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
10.	Весы медицинские	штук	2
11.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	5
12.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	5
13.	Доска информационная	штук	2
14.	Лыжероллеры	пар	20
15.	Мат гимнастический	штук	6
16.	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	10
17.	Мяч баскетбольный	штук	5
18.	Мяч волейбольный	штук	5
19.	Мяч теннисный	штук	16
20.	Мяч футбольный	штук	3
21.	Палка гимнастическая	штук	10
22.	Рулетка металлическая 50 м	штук	1
23.	Секундомер	штук	5
24.	Скакалка гимнастическая	штук	10
25.	Скамейка гимнастическая	штук	5
26.	Стенка гимнастическая	штук	4
27.	Стол для подготовки лыж	комплект	3
28.	Электромегафон	комплект	2
29.	Эспандер лыжника	штук	10

#### **Кадровое обеспечение реализации программы:**

Реализация данной программы будет обеспечиваться директором и заместителем директора, тренерами - преподавателями соответствуя штатному расписанию спортивной школы.

#### **Дидактическое обеспечение реализации программы:**

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

1. Информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей, подбору лыжного инвентаря;
2. Карточки-задания для развития двигательных качеств; для выполнения и запоминания элементов лыжной техники;
3. Подборка журналов о лыжном спорте;
4. Комплексы общеразвивающих упражнений;
5. Учебно-методическая литература для тренеров-преподавателей;
6. Материалы по основам знаний.

#### **6. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета, директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положено научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.
3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.
4. Количество установленных в отделении учебных групп является минимальным.
5. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы.

Примерный учебный план для отделения лыжных гонок представлен в программе. При его разработке учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

В группах СОГ распределение нагрузки по разделам ОФП, СФП, и ТП может изменяться в зависимости от состава группы.

## **Литература**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
2. Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования), санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)",
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
9. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
10. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. *Поварницин Л.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. *Филин В.Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
17. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
18. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
19. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
20. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
21. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
22. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
23. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
24. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
25. *Поварницин Л.П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
26. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
27. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.