

Отдел образования  
администрации г. Уварово Тамбовской области

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

**РАССМОТРЕНА**  
на Педагогическом совете  
протокол от 01.09.2021г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ директора  
МБОУ ДО ДЮСШ № 72-р/д  
от 01.09.2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Уровень освоения: ознакомительный

Возраст учащихся: 6-17 лет

• Срок реализации: 10 месяцев

**Разработчик программы:**  
зам.директора по УВР Фомичева И.В.  
методист Горнова Л.Б.

г.Уварово

2021 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Зам. директора по УВР Фомичева Ирина Викторовна методист Горнова Лариса Борисовна
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	Ознакомительный
<b>4.5. Вид программы</b>	Общеобразовательная, общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	6-17 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	10 месяцев

## Содержание

### **Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования**

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	7
1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	8
1.3.1. Учебный план .....	8
1.3.2. Содержание программы .....	15
1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	20

### **Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования**

2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	22
2.1.1 Материально-техническое обеспечение .....	22
2.1.2 Методическое обеспечение программы .....	22
2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....	23
2.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	27

## Раздел 1. Основные характеристики программы дополнительного образования

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее Программа) муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ) ориентирована на такой *вид спорта*, как лыжные гонки.

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Уровень освоения содержания образования – *ознакомительный*.

Форма реализации – *групповая*.

*Актуальность* данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт». Программа также учитывает результаты анализа детского и родительского спроса.

*Новизна* состоит в возможности методами физической культуры и спорта предоставить условия для получения образовательных услуг детям, не вовлечённой в физкультурную деятельность из-за более раннего возраста или состояния здоровья. Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание в ДЮСШ оздоровительных групп (ОГ) для детей 6-17 лет.

Педагогическая *целесообразность* разработки и реализации Программы состоит в том, что физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования и эстафеты, посвящённые данной теме, а также посещение спортивных мероприятий и соревнований, проводимые другими спортивными отделениями.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Основная функция Программы – физическое образование.

**Отличительные особенности** дополнительной образовательной программы заключаются в том, что занимаясь по данной программе, учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения в учебных группах МБОУ ДО ДЮСШ по предпрофессиональной программе.

Дошкольный и младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно до 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 9 лет, поэтому разучивание большого количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создать на тренировочном занятии повышенный эмоциональный уровень, используя в основном игровые формы, оценку действий каждого ребёнка, метод поощрения.

Для детей 6-9 летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

В основу отбора и систематизации материала положены **принципы комплексности, преемственности и вариативности.**

*Принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи

педагоги могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

На обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам принимаются дети дошкольного возраста, школьники, не достигшие минимального возраста, дающего права на поступление в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным образовательным программам. Зачисление в ДЮСШ на обучение по общеобразовательным общеразвивающим программам осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинского допуска для занятий в спортивной школе.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года при наличии вакансий. Количество детей в группе – 10-15 человек.

Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке (до 80%), игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

Занятия рекомендуется проводить в группах с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

**Сроки реализации** программы – 10 месяцев.

**Количество учебных часов:**

- для учащихся 6-8 лет – 126 часов
- для учащихся 9-17 лет – 168 часа

**Форма обучения** – очная.

**Основные формы занятий:**

Урочная форма:

- групповое занятие;
- теоретическое занятие.

Внеурочная:

- соревнование;
- домашнее задание.

### Режим занятий

Таблица №1

Этапный норматив Возраст учащихся	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
6-8 лет	3	3	126	126
9-17 лет	4	2	168	84

**Продолжительность одного занятия** не должна превышать:

- для учащихся 6-8 лет – 1 академического часа
- для учащихся 9-17 лет – 2 академических часов.

**Продолжительность академического часа** устанавливается:

- для учащихся 6-8 лет – 35 минут;
- для учащихся 9-17 лет – 45 минут.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель** программы – формирование физических качеств и способностей, необходимых в виде спорта – лыжные гонки.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

- Обучить умению использовать различные системы и виды физических

упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Развивающие:*

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

#### *Воспитательные:*

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Виды и формы контроля:** педагогический (промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольно-переводных испытаний) и *врачебный*.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольно-переводных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов.

Врачебный контроль предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);

- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль над выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1.3.1. Учебный план**

Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 42 недели.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Педагог должен составлять для каждой группы план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие методические приемы применить и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени в спортивной школе является один академический час продолжительностью: для учащихся 6-8 лет – 35 минут; для учащихся 9-17 лет – 45 минут.

Продолжительность одного занятия не должна превышать: для учащихся 6-8 лет – 1 академического часа; для учащихся 9-17 лет – 2 академических часов.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Педагог ведет отчетность в установленном порядке.



**Примерный учебный план на 42 недели  
для учащихся 6-8 лет**

*Таблица №2*

№	Тема	Кол-во часов, в том числе			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8 ч</b>	<b>8 ч</b>		Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Требования техники безопасности на занятиях лыжными гонками	2	2		
1.2.	История развития лыжных гонок	1	1		
1.3.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.	2	2		
1.4.	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения	1	1		
1.5.	Самоконтроль	2	2		
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>58 ч</b>		<b>58 ч</b>	Тестирование
2.1	-строевые команды и приёмы	5		5	
2.2	-комплексы утренней зарядки	5		5	
2.3	-упражнения для развития быстроты	7		7	
2.4	-упражнения для развития гибкости	7		7	
2.5	-упражнения для развития силовой выносливости	7		7	
2.6	-упражнения для развития координации	7		7	
2.7	- кроссовая подготовка, ходьба	13		13	
2.8	-упражнения для развития скоростной выносливости	7		7	
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>20 ч</b>		<b>20 ч</b>	
3.1	-комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса	5		5	
3.2	-имитационные, прыжковые упражнения	5		5	

3.3	- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	5		5	
3.4.	- спецупражнения на развитие волевых качеств.	5		5	
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>30 ч</b>		<b>30 ч</b>	Наблюдение, тестирование,
4.1.	- обучение технике классических лыжных ходов.	10		10	
4.2.	- обучение основным элементам конькового хода	6		6	
4.3.	- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	4		4	
4.4.	- обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	4		4	
4.5.	- обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	3		3	
4.6.	- обучение поворотам на месте и в движении	3		3	
<b>V.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4 ч</b>		<b>4 ч</b>	Наблюдение
<b>VI.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2 ч</b>		<b>2 ч</b>	Тестирование
<b>VII.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4 ч</b>		<b>4 ч</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>126</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	

**Примерный учебный план на 42 недели  
для учащихся 9-17 лет**

*Таблица №3*

№	Тема	Кол-во часов, в том числе			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
<b>I.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14 ч</b>	<b>14</b>		Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Требования техники безопасности на занятиях лыжными гонками	3	3		
1.2.	История развития лыжных гонок	2	2		
1.3.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.	3	3		

1.4.	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения	3	3		
1.5.	Самоконтроль	3	3		
<b>II.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>80 ч</b>		<b>80 ч</b>	Тестирование
2.1	-строевые команды и приёмы	5		5	
2.2	-комплексы утренней зарядки	5		5	
2.3	-упражнения для развития быстроты	10		10	
2.4	-упражнения для развития гибкости	10		10	
2.5	-упражнения для развития силовой выносливости	10		10	
2.6	-упражнения для развития координации	10		10	
2.7	- кроссовая подготовка, ходьба	20		20	
2.8	-упражнения для развития скоростной выносливости	10		10	
<b>III.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>30 ч</b>		<b>30 ч</b>	
3.1	-комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса	5		5	
3.2	-имитационные, прыжковые упражнения	10		10	
3.3	- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	10		10	
3.4.	- спецупражнения на развитие волевых качеств.	5		5	
<b>IV.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>30 ч</b>		<b>30 ч</b>	Наблюдение, тестирование,
4.1.	- обучение технике классических лыжных ходов.	10		10	
4.2.	- обучение основным элементам конькового хода	6		6	
4.3.	- обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке	4		4	
4.4.	- обучение преодолению	4		4	

	подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом				
4.5.	- обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием	3		3	
4.6.	- обучение поворотам на месте и в движении	3		3	
<b>V.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>8 ч</b>		<b>8 ч</b>	Наблюдение
<b>VI.</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2 ч</b>		<b>2 ч</b>	Тестирование
<b>VII.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>4 ч</b>		<b>4 ч</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>168</b>	<b>14</b>	<b>154</b>	

### Календарный учебный график для учащихся 6-8 лет

Таблица №4

Виды подготовки	всего	месяц									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретическая подготовка	8 час.	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	58 час.	5	7	7	6	4	4	7	5	7	6
Специальная физическая подготовка	20 час.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	30 час.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях	4 час.				1	1	1				1
Промежуточная (итоговая) аттестация	2 час.								2		
Медицинское обследование	4 час.	2					2				
<b>Всего</b>	<b>126</b>	13	13	13	13	10	12	13	13	13	13

## Календарный учебный график для учащихся 9-17 лет

Таблица №5

Виды подготовки	всего	месяц									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретическая подготовка	14 час.	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
Общая физическая подготовка	80 час.	8	8	8	9	9	7	8	8	7	8
Специальная физическая подготовка	30 час.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Технико-тактическая подготовка	30 час.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Участие в соревнованиях	8 час.				3			2	3		1
Промежуточная (итоговая) аттестация	2 час.									2	
Медицинское обследование	4 час.	2					2				
<b>Всего</b>	<b>168</b>	18	16	16	18	16	16	18	18	16	16

## 1.3.2. Содержание программы

### Теоретическая подготовка

*Тема: Требования техники безопасности.*

- Общие требования безопасности.
- Требования безопасности перед началом занятий.
- Требования безопасности во время занятий.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- Требования безопасности по окончании занятий.

*Тема: История развития лыжных гонок.*

- Лыжные гонки как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- История развития лыжных гонок.
- Лыжные гонки - как вид спорта (история).
- Место и значение лыжных гонок в системе физического воспитания.
- Лыжные гонки - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
- Лыжные гонки как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
- Исторический очерк развития лыжных гонок.
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, края, города).

*Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.*

- Понятие о гигиене и санитарии.
- Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, Основы и принципы. Средства закаливания - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.

-Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

-Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.

-Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Тема: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения*

- Санитарные требования к спортивному залу.

-Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

-Правильный отбор инвентаря

*Тема: Самоконтроль*

-Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.

-Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.

-Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.

-Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

-Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.

-Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

## **Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка** направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида спорта. Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной - строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы



всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

#### **Развитие силы (силовая подготовка)**

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений), упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие быстроты (скоростная подготовка)**

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры

#### **Развитие выносливости**

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время, упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба). Подвижные спортивные игры

#### **Развитие ловкости (координационная подготовка)**

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости**

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

### **Специальная физическая подготовка**

**Специальная физическая подготовка** используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде спорта: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба; упражнения, 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.

## **Технико-тактическая подготовка**

### **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. 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 попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плутом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство и дальнейшее совершенствование конькового хода.

### **Тактическая подготовка.**

Тактическое мастерство лыжников основывается на большом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих выполнять задуманный план гонки (соревнования). Во время соревнований оно проявляется в умении быстро оценить изменившуюся обстановку и принять необходимое решение для достижения победы или высокого результата.

Задачами тактической подготовки лыжника являются:

1. Изучение общих положений тактики в спорте.
2. Изучение тактики лыжного спорта.
3. Изучение тактического опыта сильнейших лыжников.
4. Обучение практическому использованию элементов тактики в тренировочных занятиях, прикидках и на соревнованиях:
  - а) применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни;
  - б) выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления и т.д.;
  - в) овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени;
  - г) овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника;
  - д) умение правильно оценивать свою подготовленность для составления тактического плана;
  - е) изучение своих возможностей в достижении спортивной формы к основным соревнованиям.

Следующими задачами тактической подготовки являются:

1. Изучение условий и места предстоящих соревнований: рельеф, состояние и возможные изменения лыжни в ходе соревнований, стартовый номер, возможные изменения погоды.
2. Изучение возможных противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовки.
3. Анализ участия в соревнованиях и эффективность применяемой тактики.

Наибольшее значение в тактической подготовке имеет овладение техникой способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Важным средством обучения тактике является повторное прохождение различных по длине и рельефу отрезков дистанции.

Не менее важно в ходе тактической подготовки воспитывать у лыжников умение правильно распределять силы на дистанции. Опыт подтверждает целесообразность равномерного распределения сил на дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе учебно-тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения дистанции и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнинах. В ходе занятий лыжник должен овладеть приемами борьбы с противниками, стартовавшими значительно раньше или позже него, используя при этом информацию тренера и свой опыт. Тактическое мастерство неразрывно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственной близости (при общем старте), попытка многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему. После каждого старта необходимо провести анализ прошедших соревнований, оценить эффективность применяемой тактики, сделать выводы на будущее. Все это является одним из основных методов совершенствования тактического мастерства.

### **Участие в соревнованиях**

Соревнования могут носить отборочный или контрольный характер, решать разнообразные технико-тактические задачи, задачи приобретения соревновательного опыта. Поэтому в системе спортивной подготовки выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) подготовительные; 3) отборочные; 4) подводящие; 5) главные соревнования.

1. Контрольные соревнования. Проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований.

3. Основные соревнования. В них учащийся ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревнования, тренеры-преподаватели должны учитывать ряд положений:

- привлекать учащегося к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психическим возможностям способен к решению поставленных задач;
- соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней подготовки;
- необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс спортивной подготовки, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности учащегося в отборочных и главных соревнованиях.

### **Медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных лыжников позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ожидаемый результат реализации Программы:

приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты

официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

3) В области вида спорта «Лыжные гонки»:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта. По окончании обучения 80% обучающихся должны выполнить нормативы по ОФП с показателями высокой и средней подготовленности, 20 % - с показателями низкой. По этим результатам из воспитанников с высокими и средними показателями подготовленности формируют группы начальной подготовки.

Реализация данной программы позволит подготовить детей младшего школьного возраста для обучения по предпрофессиональной программе, а также произвести отбор наиболее перспективных детей для формирования сборной команды, которая сможет достойно представить муниципалитет в спортивных соревнованиях регионального и межрегионального уровня.

## 2. Организационно-педагогические условия реализации программы дополнительного образования

### Календарный учебный график

Количество учебных недель – 42

Количество учебных дней – 84

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 июня

Продолжительность каникул – с 1 по 10 января.

### 2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 2.1.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Лыжи беговые – 25 пар
2. Крепления лыжные – 15 компл.
3. Ботинки лыжные – 15 пар
4. Палки лыжные – 15 пар

#### 2.1.2. Методическое обеспечение программы

Таблица №6

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские

	видео материала, посещение соревнований.	расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных норм по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

## 2.2. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

К аттестации относятся следующие виды: текущий контроль успеваемости, промежуточная, итоговая аттестация учащихся.

- Текущий контроль - это систематическая проверка учебных достижений

учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с образовательной программой.

- Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения предметных областей, предусмотренных образовательной программой, по итогам учебного года внутри этапа подготовки.

- Итоговая аттестация – это форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы по итогам обучения на определённом этапе подготовки.

Задачи текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации:

- выявление результатов освоения учащимися образовательной программы;
- мониторинг результатов контрольно-переводных испытаний;
- анализ полноты реализации дополнительных образовательных программ по видам спорта;
- выявление причин, препятствующих полноценной реализации дополнительных образовательных программ;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательного процесса.

Формы текущего контроля определяются тренером-преподавателем самостоятельно и зависят от уровня подготовки учащихся и содержания тренировочной деятельности на конкретном тренировочном занятии.

Формой промежуточной и итоговой аттестации являются контрольные испытания, которые проводятся в виде тестирования по теоретической, общей, специальной (специальной физической) и технико-тактической подготовке.

#### **Программа тестирования:**

- Бег 30м. – с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде « марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см – выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) – выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в



вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

- Подтягивание (мальчики), кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают в начале года с 1 по 15 октября и в конце учебного года с 1 по 15 мая на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3-х баллов оцениваются в 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

## ДЕВУШКИ

Таблица №7

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ					
			7-8	9	10	11	12	13
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2	Прыжок в длину, см	5	150	160	170	180	190	200
		4	140	150	160	170	180	190
		3	130	140	150	180	170	180
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,6	8,4	8,0	7,7	7,5	7,3
		4	9,0	8,8	8,4	8,1	7,9	7,7
		3	9,4	9,2	8,8	8,5	8,3	8,1
4	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	18	20
		4	8	10	12	14	16	18
		3	6	8	10	12	14	16

## ЮНОШИ

Таблица №8

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ					
			7-8	9	10	11	12	13

<b>1</b>	<b>Бег 30 метров, сек</b>	<b>5</b>	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0
		<b>4</b>	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5
		<b>3</b>	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0
<b>2</b>	<b>Прыжок в длину, см</b>	<b>5</b>	160	170	180	190	200	210
		<b>4</b>	150	160	170	180	190	200
		<b>3</b>	140	150	160	170	180	190
<b>3</b>	<b>Челночный бег 3 x 10 м, сек</b>	<b>5</b>	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1
		<b>4</b>	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5
		<b>3</b>	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9
<b>4</b>	<b>Подтягивание, кол-во раз</b>	<b>5</b>	6	8	10	12	14	16
		<b>4</b>	4	6	8	10	12	14
		<b>3</b>	2	4	6	8	10	12

## 2.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И.Г. Скачков, «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М. 1991 г.
2. Ю.А. Ермолаев, Возрастная физиология, СпртАкадмПресс, 2001 г.
3. Т.И. Раменская, «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999;
4. В.Н. Манжосов «Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ;
5. И.М. Бутин , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003;
6. Т.И. Раменская, «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001;
7. Н.М. Скороходов «Эстафета поколений», Тамбов, 2007 г.
8. Г.Б. Чукардин, А.Н. Барышников «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1976 г.
9. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е. Левочкина «Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам», изд-во «Советский спорт», М.-2005 г. 2 экз.
10. Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, «Планирование и организация занятий», Дрофа-М. 2006 г.
11. Н.М. Скороходов, И.В. Еремин, «Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков», Тамбов, 1985 г.
12. В.П. Губа «Основы распознавания раннего спортивного таланта», изд. «Терра-Спорт», М.,2003г.
13. В.А. Китманов, В.А.Фурсов, «Исследование работоспособности лыжниц-гонщиц при нагрузках на выносливость», Тамбов-2011 г.
14. Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов, «Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта», М.-2005 г.

### **Аудиовизуальные средства**

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

### **Интернет ресурсы:**

- <http://dusshuvarovo.68edu.ru/>
- сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru);
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области ("<http://sport.tmbreg.ru/>")
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области ([obraz.tmbreg.ru](http://obraz.tmbreg.ru))
- сайт отдела образования администрации г.Уварово (<http://ooguvr.68edu.ru/>)
- сайт о лыжном спорте (sport@morgin.ru).

1. электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antipav.ru>)