

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

## Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа г.Торжка»

Рассмотрено на  
педагогическом совете

\_\_\_\_\_  
Протокол № 3  
от « 31 » 05 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
и.о. директора МБУ ДО  
«Спортивная школа г.Торжка»  
№ 51  
«30» июля 2025 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно – спортивной направленности

### «Лыжные гонки»

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Общий объем программы в часах: 184/276 часов

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Рег. № 2

Торжок – 2025 г.

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В данной программе представлено содержание работы МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» на спортивно – оздоровительном этапе (СОГ).

Спортивно – оздоровительный этап проходит в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет. Программа предназначена для детей в возрасте 7 — 17 лет.

На данном этапе обучения приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и овладение основами техники в избранном виде спорта.

Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом. Занимающиеся приобретают элементарные навыки.

#### Комплекс основных характеристик программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Уровень программы</b>	базовый
<b>Автор программы</b>	Заместитель директора по учебно – воспитательной работе Бычкова М.С. Старший тренер – преподаватель Панова О.Н. Тренер – преподаватель Фролова Е.С.
<b>Дата создания</b>	2025 год
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Адресат программы</b>	Обучающиеся в возрасте 7-17 лет. При приеме в группу для занятий по Программе специальный отбор обучающихся не проводится.
<b>Язык обучения</b>	русский
<b>Общий объем часов по программе</b>	184/276 часов
<b>Срок реализации</b>	1 год

<p><b>Цели и задачи программы</b></p>	<p><b>Цель реализации программы:</b></p> <p>формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения лыжным гонкам.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <p><b>Обучающие:</b></p> <p>формирование устойчивого интереса к занятиям; формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами лыжных гонок; овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по лыжным гонкам.</p> <p><b>Развивающие:</b></p> <p>развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование двигательных умений и навыков, необходимых для изучения базовых действий в лыжных гонках;</p> <p><b>Воспитательные:</b></p> <p>воспитание дисциплинированности, ответственности, самоорганизации, трудолюбия; формирование ценностей здорового образа жизни; формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.</p>
---------------------------------------	--

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по лыжным гонкам, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

#### **Педагогическая целесообразность**

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 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 воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст, когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов, находится в пределах 22 - 32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще

всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки юных лыжников. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Программа направлена на всестороннее формирование личности обучающегося, совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для вовлечения обучающихся в занятия массовыми видами спорта (лыжные гонки), приобщения к здоровому образу жизни, развитию патриотических настроений и гражданской позиции.

**Отличительные особенности программы** в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

## Функции программы

**Образовательная** функция заключается в организации обучения детей основам техники и тактики лыжных гонок, в применении и развитии полученных знаний для самосовершенствования и самопознания.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально–адаптивная** функция программы состоит в том, что в ходе ее реализации каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-17 лет. К учебно-тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками.

### Минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп

Этапы спортивной подготовки	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Спортивно-оздоровительный этап	до 6	7	14-16	25

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** начальный.

**Форма реализации образовательной программы:**

групповые учебно-тренировочные занятия;  
участие в соревнованиях и иных мероприятиях;  
промежуточная и итоговая аттестация.

**Организационная форма обучения:** групповая.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 3 раза в неделю по 90 минут.

При организации учебно-тренировочных занятий используются следующие **методы обучения:**

*По внешним признакам деятельности тренера-преподавателя и обучающихся:*

- *словесный*–беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- *наглядный* – показ (демонстрация), просмотр видеофильмов, записи соревнований и презентаций;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

***По степени активности познавательной деятельности обучающихся:***

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной работы.

***По логичности подхода:***

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

***По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:***

- частично-поисковый ;
- метод проблемного обучения;
- метод проектной деятельности.

***Возможные формы проведения занятий:***

- на этапе изучения нового материала –объяснение, демонстрация, показ, игра;
- на этапе практической деятельности – учебно-тренировочные занятия, беседа, дискуссия, практическая работа;
- на этапе освоения навыков – учебно-тренировочные занятия, самостоятельные задания;
- на этапе проверки полученных знаний – тестирование, соревнования.

***Ожидаемые результаты:***

***Личностные результаты:***

- формирование установки на здоровый образ жизни;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками.

#### **Метапредметные результаты:**

- *Регулятивные универсальные учебные действия:*
- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- способность адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя и сверстников;
- умение вносить коррективы в действия в случае расхождения результата решения задачи на основе ее оценки и учета характера сделанных ошибок.

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- умение ориентироваться в разнообразии способов решения задач;
- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- умение устанавливать аналогии, причинно-следственные связи;
- умение синтезировать, составлять целое из частей, в том числе самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- умение разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

#### **универсальные компетенции:**

- умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;



- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление познавательной деятельности, самостоятельности;
- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

### **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности тренера-преподавателя и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные тренером-преподавателем материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

### **Приемы образовательной деятельности:**

- соревнования и конкурсы,
- наглядный (схемы, видеоматериалы, литература).

Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

### **Основные формы деятельности:**

- познание и учение (освоение способов управления вниманием и возможностями организма);
- общение (принятие правил, ответственности как за собственные, так и за командные результаты);

- игра (игра в команде, спортивные мероприятия и соревнования);
- труд (усвоение позитивных установок к труду и тренировочной деятельности).

**Форма организации учебно-тренировочных занятий:**

- беседа;
- лекция;
- соревнование;
- групповое учебно-тренировочное занятие.

**Типы учебных занятий:**

- первичное ознакомление с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

**Диагностика эффективности** образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Для оценки эффективности образовательной программы выбраны следующие критерии, определяющие развитие физических способностей у обучающихся.

Результатом освоения обучающимися программы являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки.

**Учебно-методические средства обучения:**

- специализированная литература;
- справочные материалы.

### **Педагогические технологии**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;

- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.

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

- состояние и развитие лыжных гонок в России;
- правила техники безопасности;
- правила соревнований;
- терминологию лыжных гонок.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- передвигаться на лыжах.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть техникой**:

- освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки;
- самостоятельно применять виды перемещения.

### **Определение результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на учебно-тренировочных занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает тренер-преподаватель с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде педагогического анализа, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях, активности обучающихся на учебно-тренировочных занятиях.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

**Итоговая контроль** – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы после завершения ее изучения. Контроль проводится в виде педагогического анализа результатов выполнения обучающимися контрольных заданий (нормативов).

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

#### Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

#### Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в

освоения программы	учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании практическая работа не соответствует требованиям.
--------------------	--

### Тестирование и контроль

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Для оперативного контроля за состоянием здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами контроля являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

#### Контрольные упражнения по физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>		
1.1	Бег на 60 м (с высокого старта)	с
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1	количество

	мин)	раз
1.4	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения лыжные гонки за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения федеральных стандартов спортивной подготовки.

#### **Методические указания по организации тестирования учащихся.**

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Тестирование проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

#### **Содержание программы**

Учебно - тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях самостоятельной подготовки учащихся на период их активного отдыха.

Материал программы представлен в следующих разделах:

- теоретическая,
- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- другие виды спорта и подвижные игры,
- тестирование и контроль.

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

##### **дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»**

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки».

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» устанавливается в часах и не должен превышать двух часов.

Учебный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

#### **Учебный план (46 учебных недель)**

Предметные области	Объемы реализации программы по предметным областям (час)	
	4 час/нед	6 час/нед
Теоретическая подготовка	18	27
Общая физическая подготовка	47	70
Специальная физическая подготовка	36	55
Техническая подготовка	46	69
Другие виды спорта и подвижные игры	31	47
Тестирование и контроль	6	8
<b>Итого</b>	<b>184</b>	<b>276</b>

\*Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предусматривает самостоятельную работу учащихся. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **дополнительной общеразвивающей программы**

#### **«Лыжные гонки»**

#### **Учебный план (46 учебных недель)**

Предметные области	Объемы реализации программы по предметным областям (час)	
	4 час/нед	6 час/нед
Теоретическая подготовка	18	27
Общая физическая подготовка	47	70
Специальная физическая подготовка	36	55
Техническая подготовка	46	69
Другие виды спорта и подвижные игры	31	47
Тестирование и контроль	6	8

<b>Итого</b>	<b>184</b>	<b>276</b>
--------------	------------	------------

\*Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» предусматривает самостоятельную работу учащихся. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Лыжные гонки»

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, модуля, темы</b>	<b>Кол-во часов, всего</b>		<b>Форма аттестации/ контроля</b>
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>27</b>	
1.1	Вводное занятие	1	1	Ответы обучающихся в процессе диалога  Индивидуальные задания
1.2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	2	2	
1.3	Основы здорового образа жизни	3	4	
1.4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	2	3	
1.5	Правила поведения и техники безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3	4	
1.6	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	3	5	
1.7	Физические способности и физическая подготовка	2	5	
1.8	Врачебный контроль и самоконтроль	2	3	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>47</b>	<b>70</b>	
2.1	Строевые упражнения	3	3	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий  Анализ выполнения заданий
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	17	26	
2.3	Упражнения с предметами	10	15	
2.4	Легкоатлетические упражнения	17	26	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>55</b>	
3.1	Упражнения для развития быстроты	8	15	Результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий Анализ выполнения заданий
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	12	
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	9	16	



3.4	Упражнения для развития ловкости	9	12	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>46</b>	<b>69</b>	
4.1	Основы классических лыжных ходов	15	28	Результаты и анализ выполнения индивидуальных и групповых заданий
4.2	Техника спусков и подъемов	6	7	
4.3	Техника торможения	6	5	
4.4	Техника поворотов на месте и в движении	4	5	
4.5	Основы коньковых лыжных ходов	15	24	
<b>5</b>	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>31</b>	<b>47</b>	
5.1	Виды спорта	15	20	Результаты и анализ выполнения индивидуальных и групповых заданий
5.2	Подвижные игры	16	27	
<b>6</b>	<b>Тестирование и контроль</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Результаты выполнения индивидуальных заданий
	<b>Итого</b>	<b>184 часов</b>	<b>276 часов</b>	

### Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название программы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	теория	практика	недель	дней		
1	Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»	276	27	249	46	138	01.09.25 31.08.26	42 дня, июль-август 2025
		184	18	166	46	92		

#### Теоретическая подготовка

##### Тема 1. Вводное занятие.

История спортивной школы, достижения и традиции. Лыжные гонки как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения лыжных гонок. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Инструктаж по технике безопасности при занятии лыжными гонками.

##### Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты,

силы, ловкости у юных лыжников, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

### **Тема 3. 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.

### **Тема 4 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 5. Правила поведения и техника безопасности на занятии. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту тренировок и на тренировочном занятии. 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.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

### **Тема 6. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

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. Правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 7. Физические способности и физическая подготовка**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий,

лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

## **Тема 8. Врачебный контроль и самоконтроль**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- **строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия 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. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

- разновидности ходьбы, бега, прыжков,

- **общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, 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 исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания 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, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- **упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над

головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену.

Ходьба и бег по пересеченной местности

- **легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Реализуется с помощью специализированных и частично специализированных упражнений:

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности,
- имитационные упражнения,
- кроссовая подготовка,
- ходьба с заданным темпом и дистанцию,
- комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Обучение общей схеме выполнения классических 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 в 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. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### ***Упражнения в бесснежный период:***

1. Изучение стойки лыжника

## 2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками

### ***Подготовительные упражнения на снегу и на месте:***

- надевание и снятие лыж,
- прыжки на лыжах на месте,
- передвижение приставными шагами в стороны на лыжах,
- способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; в движении
- спуски с горы,
- варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом),
- варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
- передвижение классическим ходом. Основные элементы конькового хода.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

### ***Тактическая подготовка***

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Тактическая подготовка – это искусство ведения соревнования с противником.

Главное средство обучения тактики – повторное выполнение упражнений по задуманному плану.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психологические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний.

Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений, применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном

спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности.

## **ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА**

Для подготовки учащихся в лыжных гонках, используются навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Большое значение для лыжников имеют навыки в других циклических видах спорта, таких как легкая атлетика, плавание. В подготовке лыжников присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр, таких как футбол, пионербол, волейбол, настольный теннис, лапта и т.д.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое

мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Пионербол (волейбол) — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях.

Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом — на открытом воздухе.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Самостоятельная деятельность учащихся включает в себя выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, участие в физкультурных мероприятиях, культурно-просветительской деятельности и другие формы. Самостоятельная деятельность учащихся контролируется тренером-преподавателем.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки»**

№ п/п	Наименование
1.	Лыжи гоночные
2.	Крепления лыжные
3.	Палки для лыжных гонок
4.	Набивные мячи
5.	Мяч баскетбольный
6.	Мяч волейбольный
7.	Мяч футбольный
8.	Секундомер
9.	Скакалка гимнастическая
10.	Скамейка гимнастическая
11.	Стенка гимнастическая
12.	Эспандер лыжника

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

### **Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действий, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:



Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фото-конспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- и (или) видео-сообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действий, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Сферум» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

### **Методическое обеспечение**

#### **Особенности по организации учебно-тренировочного процесса.**

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годовичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

#### **Примерные сенситивные периоды развития физических качеств.**

Морфофункциональ- ные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

Основные задачи спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе

- всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья,
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных игр;
- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Занятия в основном проводятся игровым методом, возможно и применение «круговых» занятий. Юные спортсмены выступают в соревнованиях по различным видам спорта, в том числе и по видам лыжного спорта. Однако на этом этапе не ставится задача достижения высоких спортивных результатов. Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных лыжников соревновательной нагрузкой. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т.д.).

В соответствии с этими задачами происходит распределение учебного времени на предметные области (виды подготовки).

**Общая физическая и специальная физическая подготовка.** ОФП и СФП основаны на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям, и позволит овладеть необходимыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функций анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами.

#### **Избранный вид спорта «Лыжные гонки»**

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- освоение соответствующих полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить юных лыжников осмысливать и анализировать свои действия. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

#### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви,
- травмы при падении во время спуска с горы.

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой,  
в зависимости от температуры и скорости ветра, в некоторых климатических  
зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	- 9 <sup>0</sup> С	- 6 <sup>0</sup> С	- 3 <sup>0</sup> С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	- 5 <sup>0</sup> С	
	14-15 лет	- 15 <sup>0</sup> С	- 12 <sup>0</sup> С	- 8 <sup>0</sup> С	
	16-17 лет	- 16 <sup>0</sup> С	- 15 <sup>0</sup> С	- 10 <sup>0</sup> С	

## **1. Общие требования безопасности**

1.1 К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, во время тренировок.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1 Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2 Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать тренировку и выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-

преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### **Требования безопасности при аварийных ситуациях**

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования техники безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов. Лыжные гонки являются одним из самых трудных видов спорта, поэтому спортсмен должен твёрдо усвоить, что он встретится с большими трудностями. Формируя у спортсменов отношение к лыжным гонкам как к мужественному и по-своему прекрасному виду спорта, но требующему больших физических напряжений, не надо бояться, что это отпугнёт желающих заниматься лыжными гонками. Для подростков и юношей как раз характерно стремление проявить себя в трудных условиях, испытать свои физические возможности. Скорее, надо опасаться того, что при встрече с трудностями спортсмен окажется психологически неподготовленным к их преодолению. Нужно напомнить, что именно психологическая неподготовленность к преодолению трудностей является одной из причин медленного роста спортивного мастерства или вообще ухода из лыжного спорта.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в

нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать сознательное отношение к делу, организованность, ответственность должна сама организация тренировочного процесса.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к ученикам,
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе,
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание

юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с юными лыжниками должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного лыжника выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности лыжника, его личностные качества.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного лыжника тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

**Общая психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

**Специальная психологическая подготовка** обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на гонку, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

### **Информационное обеспечение**

#### **Нормативно-правовое обеспечение:**

1. ФЗ РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.12г. № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022г. № 629;
3. Концепция развития дополнительного образования обучающихся до 2030 г. Распоряжение от 31.03.2022г. № 678-р;
4. Письмо Минобрнауки России «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся № 06-1844 от 11.12.2006г.;
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021г.;
6. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28, действующие до 1 января 2027 года.



7. Приказ Министерства образования Тверской области от 23.09.2022 № 939/ПК "Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Тверской области".

#### **Список рекомендованной литературы**

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. Поварницын 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.
8. Плохой В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах – Издательство « [Спорт](#)», 2018.
9. Мелентьева Н.Н., Румянцева Н.В. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах . Издательство: Лань, 2020

#### **Электронные образовательные ресурсы и интернет-ресурсы**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство просвещения РФ	<a href="https://edu.gov.ru">https://edu.gov.ru</a>
Федерация лыжных гонок России	<a href="http://www.flgr.ru">www.flgr.ru</a>
Сайт Российского антидопингового агентства	<a href="http://www.rusada.ru">http://www.rusada.ru</a>
Сайт Олимпийского комитета России	<a href="http://www.roc.ru">http://www.roc.ru</a>