

АДМИНИСТРАЦИЯ МОЛЧАНОВСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОЛЧАНОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

636330, Томская обл., Молчановский р-он, с. Молчаново, ул. Спортивная, 4б, тел. 22-7-12

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1 от 15.09.2016г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МАОУ ДО ДЮСШ  
 А.П.Дубасова  
Приказ № 48 от 15.09.2016г.



## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

### ***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ***

*Возраст учащихся – 9-18 лет*

*Срок реализации: 1 год*

**Авторы-составители программы:**  
Тренер-преподаватель  
Педэ Екатерина Геннадьевна

*с.Молчаново, 2016 год*

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для групп начальной подготовки составлена для работы в МАОУ ДО «Молчановская ДЮСШ» в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ Министерства образования и науки России от 26.06.2012 г. № 504), нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ, и приказом министерства спорта Российской Федерации от 14.03.2013г. № 111 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки», с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительна и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

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 очень легко дозируется как средство физического воспитания для детей и подростков любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях положенных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Прогулки и походы на лыжах в красивой лесной и разнообразной по рельефу местности доставляют большое удовольствие и эстетическое наслаждение, оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее и эмоциональное состояние организма, повышают умственную и физическую работоспособность.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к лыжному спорту предполагает реализация данной рабочей программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам для групп начальной подготовки от 1 года до 3 лет.

В данной программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, опыт работы спортивных школ по лыжным гонкам, программа призвана соответствовать следующим приоритетным идеям дополнительного образования:

- *свободный выбор ребёнком вида и сферы деятельности;*
- *ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребёнка;*
- *единство обучения, воспитания и развития;*
- *упорядочение и стабилизация формы и порядка обучения в системе многолетней подготовке юных лыжников;*
- *уменьшение количества проблем в процессе обучения для тренеров и учащихся;*
- *повышение качества обучения;*
- *постепенное повышение спортивных результатов воспитанников школы;*
- *повышение сохранности контингента учащихся;*
- *улучшение показателей здоровья учащихся.*

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного волейболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

### **Цель программы**

Основной целью данной программы является создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся посредством систематических занятий избранным видом спорта.

### **Задачи программы**

*Основными задачами программы являются следующие:*

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
3. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа составлена с учетом особенностей подготовки учащихся по избранному виду спорта, в том числе:

- большого объема разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенного увеличения интенсивности тренировочного процесса и постепенного достижения высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышения специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств.

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления учащихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно–оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

### ***Основные задачи этапа:***

#### ***Образовательные:***

- знакомство учащихся с основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- знакомство с литературой по интересующему виду спорта;
- овладение простейшими навыками самоконтроля;
- овладение навыками личной гигиены, закаливания.

#### ***Развивающиеся:***

С целью содействия развитию учащихся как творческих личностей рекомендуется создавать условия для их активности:

- создавать проблемные ситуации, из которых учащиеся ищут выход сами;
- предлагать придумывать новые игры, эстафеты, мини-соревнования, упражнения для своих товарищей,
- нацеливать не на результат, а на способ его достижения;
- находить основное в технике движений;
- осмыслить, контролировать и оценивать собственные действия своих товарищей;
- распознавать учебно-познавательные мотивы.

Воспитывающие:

- культура поведения и бесконфликтного общения;
- аккуратность;
- важнейшие морально-волевые качества - смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие.

В соответствии с разработанной системой задач логика построения содержания программы по отношению к анализируемым не изменилась. Однако для успешной реализации целей и задач предлагаемой образовательной программы в нее внесены следующие изменения:

- обогащено и расширено содержание образования путем введения новых технологий обучения на лыжах /коньковый ход/, новых теоретических сведений и форм обучения;
- для одаренных детей – использование опережающего ознакомления с теоретическими основами по лыжным гонкам с последующим закреплением на тренировочных занятиях;
- изменилось качество спортивного инвентаря, что положительно сказалось на качестве подготовки учащихся (меняется скорость выполнения двигательных элементов на лыжах);

В реализации данной программы участвуют дети, возраст которых составляет 9-12 лет, учебный процесс проходит в режиме тренировочного занятия три-четыре раза в неделю по два академических часа.

Учебный план рассчитан на 46 недель занятий, является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении.

**Численный состав и возраст занимающихся,  
объем тренировочной нагрузки**

*Таблица 1*

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Срок обучения на этапе
Этап начальной подготовки				
До 1 года	9	14-16	6	1
Св.1 года	10	12-14	9	2

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ого ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Задачи:**

1. Набор детей для занятий лыжными гонками, не имеющих медицинских противоречий к этому. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремленные, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие. С хорошей координацией движений, мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в лыжных гонках, подвижных играх, эстафетах, упражнениях.
2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учетом возрастных критериев.
3. Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных лыжников-гонщиков – быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, устойчивости интереса к знаниям, волевых качеств.
4. Обучение основам техники лыжных ходов.
5. Выполнение контрольных нормативов общей, специальной физической подготовке, участие в школьных спортивно-массовых мероприятиях.

**Учебный план-график распределения учебных часов  
для группы начальной подготовки 1 года обучения**

*Таблица 2*

Содержание	месяцы												Всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические знания	2	2	2	2	2	2	2	2		1			17
Практические знания:													
Общая физическая подготовка	21	12	9	9	8	7	9	19	21	22		17	154
Специальная физическая подготовка		5	10	10	10	10	10						55
Техническая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3		3	32
Контрольно-переводные испытания		2	2	2	2	2	2	2					14
Интегральная подготовка		2							2				4
Участие в соревнованиях		2	2	2	2	2	2	2					14
Углубленный медосмотр		2							2				4
Восстановительные мероприятия													
Инструкторско-судейская практика													
Итого часов за месяц	26	26	26	26	24	24	26	26	26	26		20	276
Самостоятельная работа учащихся	Самостоятельная работа учащихся проходит в виде занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок.												

**Содержание программы для групп НП-1 года обучения**

**1. Теоретические занятия.**

1.1. Вводное занятие.

Правила и распорядок работы. Цели, задачи, программы. Значения и перспективы развития. Правила поведения на улице и правила уличного движения.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

- Развитие физической культуры и спорта в РФ; Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека.
- Значение физической культуры для трудовой деятельности и защиты Отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – основа гармоничного развития личности.
- Государственное значение спорта для России. Достижение российских спортсменов-лыжников на крупных международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в поддержании мира между народами.
- Значение лыж в жизни народов северных районов.
- Эволюция лыж и снаряжения лыжника.
- Краткий обзор развития лыжного спорта в России и за рубежом, в своем регионе.
- Из истории Молчановской ДЮСШ, традиции.

1.2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази и парафины. Одежда и обувь.

- Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-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

1.3. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Восстановительные мероприятия.

- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Опорно-двигательный аппарат /кости, мышцы, связки/ их строение и функции. Основные сведения о кровообращении и газообмене. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система, ее роль в жизнедеятельности всего организма.
- Личная гигиена спортсмена. Понятие о гигиене.
- Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника
- Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. Занятия лыжными гонками – один из методов закаливания.
- Режим и питание. Режим, его роль для лыжника-гонщика. Режим – учебный, отдых, питание, тренировки, сна. Распорядок спортсмена. Весовой режим. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности. Зависимость питания от периода тренировки. Значение питания.
- Врачебный контроль, самоконтроль. Понятие о врачебном контроле и особой роли его для лыжника-гонщика. 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, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Методика ведения самоконтроля. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

1.4. Методика проведения тренировочного занятия. Основы техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

- Значение практической 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 одновременным ходами;
- Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов;
- Отличительные особенности конькового и классического способа передвижения на лыжах;
- Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсменов;
- Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции, виды стартов, прохождение дистанций, финиш, определение времени и результатов; положение о соревнованиях, заявки на участие в соревнованиях, допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в них, обязанности участников соревнований.
- Правила поведения на соревнованиях.

## **2. Практические занятия.**

### *2.1. Общая физическая подготовка*

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

### *2.2. Специальная физическая подготовка.*

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

### *2.3. 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 техника 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 торможения «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
- Обучение поворотам на месте и в движении
- Знакомство с основными элементами конькового хода

### *2.4. Контрольные упражнения и соревнования.*

- Упражнение для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей);
- Участие в соревнованиях по ОФП, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях и праздниках, походах выходного дня.

### *2.5. Медико-биологический контроль. Установка к соревнованиям. Восстановительные мероприятия.*

Использование средств восстановления должно иметь определенную системность и направленность в зависимости от этапа многолетней подготовки.

Общий объем нагрузки в этих группах сравнительно небольшой и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервалов отдыха как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применения гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведения, когда это возможно.

### **Требования по подготовке обучающихся групп НП-1 года обучения**

Учащийся первого года обучения на этапе начальной подготовки должен:

1. уметь:

- Заполнять дневник самоконтроля
- Овладеть разнообразными двигательными навыками различных видов спорта: игровые виды спорта, легкая атлетика, подвижные игры, эстафеты, конкурсы, лыжные гонки;
- Овладеть техникой передвижения на лыжах на равнинах, подъемах и спусках;
- Овладеть комплексами утренней зарядки.

#### 2.знать:

- Правила дорожного движения и техники безопасности при принятиях лыжными гонками;
- Теоретический материал для 1-ого года обучения;
- Правила поведения на соревнованиях;

#### 3.опыт эмоционально-ценностных отношений:

- Устойчивое желание заниматься лыжными гонками;
- Понимание своих возможностей и ограничений;
- Проявление самостоятельности и упорства в учебно-познавательной деятельности;
- Стремление к сотрудничеству с окружающими.

#### 4. контроль подготовки (Диагностика результатов):

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Общим результатом для учащихся НП-1 является регулярные занятия избранным видом спорта и приобщение к школьным соревнованиям, приобретение навыков техники передвижения на лыжах.

Учебный год завершается собранием в учебных группах с подведением итогов, рекомендации по самостоятельной работе в летние каникулы, перспективы работы в новом учебном году. Обязательно проводится собрание для родителей по итогам года и результатам медицинского обследования.

В летний период при условии финансирования и желания учащихся и их родителей проводятся спортивно-оздоровительные лагеря.

### **ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

#### **ЗАДАЧИ:**

1. Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменением психофизических показателей, вызванных систематическими занятиями лыжными гонками.
2. Дальнейшее укрепление здоровья учащихся на основе занятий физкультурой и спортом с использованием как общих, так и применяемых в лыжных гонках упражнений, методов и средств.
3. Развитие специфичных для лыжных гонок качеств – скоростной и скоростно-силовой выносливости, координации движений, гибкости, равновесия.
4. Продолжение обучения основам техники лыжных ходов.
5. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

**Учебный план-график распределения учебных часов  
для группы начальной подготовки 2, 3 года обучения**

*Таблица 3*

Содержание	месяцы												Всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические знания	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1		2	20
Практические знания:													
Общая физическая подготовка	24	26	19	21	19	17	14	19	32	30		14	235
Специальная физическая подготовка	5	5	10	10	10	10	15	10	5	5		5	90
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5				5	45
Контрольно-переводные испытания	2									2			4
Интегральная подготовка				2	2	2	4	2					16
Участие в соревнованиях			2									2	
Углубленный медосмотр		2							2				4
Восстановительные мероприятия													
Инструкторско-судейская практика													
Итого часов за месяц	38	40	38	40	38	36	40	38	40	38	-	28	414
Самостоятельная работа учащихся	Самостоятельная работа учащихся проходит в виде занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок.												

**Содержание программы для групп НП-2,3 года обучения.**

**Теоретические знания.**

1. Вводное занятие. Цели и задачи на предстоящий год. Организационные вопросы. Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Поведение и правила безопасности на улице во время движения к месту занятия на учебно-тренировочном занятии.
2. История лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России и в республике Карелия. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников ДЮСШ.
3. Гигиена, закаливание. Режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.  
Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объяснительные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
4. Краткая характеристика лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям

оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

### **Практические занятия.**

#### *1. Общая физическая подготовка.*

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости: равномерный и попеременный бег по пересеченной местности; чередование ходьбы и бега; подвижные игры; спортивные игры; походы; прогулки.

Упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания от скамейки, лазание по канату, упражнения с предметами, набивными мячами, камнями, упражнения в противоборстве;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные виды прыжков.

Упражнения для развития гибкости: упражнения на гимнастической скамейке, стенке, упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Упражнения для развития равновесия и координации движений: прыжки в длину, прыжки со скакалкой, броски теннисного мяча, метание мячей в цель и на дальность; упражнения по полу /на уменьшенной опоре/, на гимнастической стенке, упражнения на бревне.

Подводящие упражнения направленные на овладение «чувством лыж и снега»:

Упражнения в движении; подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивости (равновесия) на скользящей опоре;

Изучение прохождения подъема:

«лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» наискось, «подъем зигзагом», поворот переступанием, подъем прямо ступающим и скользящим шагом.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками.

Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами.

Упражнения для овладения координацией движения в работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

Разучивание спусков с гор: в стойке отдыха, аэродинамической, наискось;

Разучивание способов торможения: плугом, упором, падением; Способы поворотов в движении: переступанием, рулением в уторе, в плуге.

#### *2. Специальная физическая подготовка*

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;

Предельное передвижение на лыжах не более 15 сек.(60м).;

Околопредельное передвижение на лыжах от 15 до 30-40 сек. (80-200м), от 40 сек. до 1,5-2 мин. (200-400м) ЧСС -200 уд/мин.;

Передвижение на лыжах с нагрузкой большой интенсивности (6-8мин.). дистанции: 500м, и до 1 км. ЧСС 180-200 уд/мин.

Передвижение на лыжах с нагрузкой средней или умеренной интенсивности. ЧСС 160-180 уд/мин. Продолжительность движения не более 15 мин или пробегание или пробегание коротких отрезков в режиме 10-30 сек. бега – 2 минуты отдых;

Специализированная ходьба: ходьба с имитацией лыжных ходов без палок;

Имитационные упражнения на месте и в движении;

Кросс по пересеченной местности;

#### *3. Техническая подготовка.*

Закрепление элементов скользящего шага;

Обучение скользящему шагу (определение граничных поз и фаз скольжения);

Обучение, способствующее овладению движениями отталкивания руками без палок и с палками, контроль за правильностью их выполнения;

Научить имитационным упражнениям, способствующим овладению движениями отталкивания ногами без лыж и на лыжах, контроль за правильностью их выполнения;

Обучить имитации ступающего шага и «скользящего» бега;

Обучение технике переменного конькового хода.

#### *4. Контрольные нормативы и упражнения, соревнования, медицинский осмотр.*

Определение исходного уровня, промежуточного и итогового развития физических

качеств по ОФП и СФП.

#### ОФП

Развитие быстроты (бег 60 м);

Развитие скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места);

Развитие силы /отжимание от скамейки, подтягивание/;

Развитие выносливости (бег 500 м – девочки, бег 1 км – мальчики).

#### СФП

Развитие быстроты (бег на лыжах 100 м классическим стилем);

Развитие скоростно-силовых качеств (бег на лыжах 500 м классическим стилем);

Развитие выносливости (прохождение максимальной дистанции согласно правил соревнований);

участие в спортивно-массовых мероприятиях общеобразовательных школ, района и спортивной школы;

Внутригрупповые соревнования, матчевые встречи;

Участие в спортивно-массовых мероприятиях из других видов спорта.

Медицинский осмотр.

Анализ динамики физического развития и уровня здоровья учащихся;

Определение исходного, промежуточного, итогового уровня здоровья и физического развития учащегося;

Диспансерное обследование учащихся.

Требования к уровню подготовки выпускников:

В результате изучения дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам учащийся НП должен:

*Знать /понимать:*

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями и лыжным спортом для укрепления здоровья человека;
- Правила и последовательность выполнения лыжных ходов;
- Правила поведения на занятиях и соревнованиях по лыжным гонкам;

*Уметь:*

- Передвигаться различными способами на лыжах;
- Выполнять простейшие упражнения, комплексы утренней зарядки дыхательной гимнастики, упражнений для профилактики нарушений осанки;
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- Соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- Простейшие формы самоанализа наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью /дневник самоконтроля/;
- Самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
- Положительного отношения к людям спортивных профессий, спортсменам лыжникам-гонщикам.

Контроль подготовки (диагностика результатов). Качество подготовки учащихся под постоянным контролем тренера-преподавателя.

*Контрольные нормативы по ОФП и СФП (Приложение).*

Результаты контрольно-переводных нормативов протоколируется и заносятся в дневники самоконтроля учащихся.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории лыжного спорта (пройденный материал).

2. Участие в 2-х соревнованиях по ОФП и 4-х - по лыжным гонкам;
3. Выполнение 3 юношеского разряда по лыжным гонкам.

#### **4. Условия реализации дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности для групп начальной подготовки 1-3 года обучения.**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

##### **Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.**

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для тренировок по лыжным гонкам по Программе используется следующий инвентарь и оборудование:

- 1.Резак для прокладки лыжни (классический ход).
- 2.Комплект флажков для маркировки трассы.
- 3.Секундомер электронный на 100 замеров.
- 4.Комплект гантелей весом 1-6 кг.
- 5.Комплект резиновых эспандеров.
- 6.Скакалки, гимнастические палки, мячи.
- 7.Лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода.
- 8.Крепления лыжные (профиль NNN или SNS).
- 9.Ботинки лыжные под крепления NNN или SNS
- 10.Палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода.
- 11.Лыжироллеры для классического хода, для конькового хода.
- 12.Пульсомеры.
- 13.Стол для подготовки лыж.
- 14.Комплект парафинов и мазей держания.
- 15.Утюги для нанесения парафинов.
- 16.Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.
- 17.Пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы групп начальной подготовки.**

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки. Для

тестирования уровня специальной физической подготовки используется специализированные упражнения.

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для этапа начальной подготовки

### Общефизическая подготовка

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,8 с)	Бег 30 м (не более 6,0 с)
	Бег 60 м (не более 10,7 с)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
	Метание теннисного мяча с места (не менее 18 м)	Метание теннисного мяча с места (не менее 14 м)

### Специальная физическая подготовка

Контрольное упражнение	Юноши		Девушки	
	1 г.о.	2,3 г.о.	1 г.о.	2,3 г.о.
Лыжи, классический стиль 500 м (мин, с)	2,20	2,10	2,40	2,20
Требование по спортивной подготовке на конец года	Выполнение нормативов по ОФП	Выполнение нормативов по ОФП III-II юн.разрядов	Выполнение нормативов по ОФП	Выполнение нормативов по ОФП III-II юн.разрядов

### Условия реализации Программы.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

#### Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Для тренировок по лыжным гонкам по Программе используется следующий инвентарь и оборудование:

- 1.Резак для прокладки лыжни (классический ход).
- 2.Комплект флажков для маркировки трассы.
- 3.Секундомер электронный на 100 замеров.
- 4.Комплект гантелей весом 1-6 кг.
- 5.Комплект резиновых эспандеров.
- 6.Скакалки, гимнастические палки, мячи.
- 7.Лыжи с насечкой, для классического хода, для конькового хода.
- 8.Крепления лыжные (профиль NNN или SNS).
- 9.Ботинки лыжные под крепления NNN или SNS
- 10.Палки лыжные легкосплавные, для классического хода, для конькового хода.
- 11.Лыжироллеры для классического хода, для конькового хода.
- 12.Пульсомеры.
- 13.Стол для подготовки лыж.
- 14.Комплект парафинов и мазей держания.
- 15.Утюги для нанесения парафинов.
- 16.Комплект щеток механических для обработки скользящей поверхности лыж.
- 17.Пластиковые скребки для обработки скользящей поверхности лыж.

### **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

#### *Интернет-ресурсы:*

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

<http://www.sovsportizdat.ru>

<http://vgapkro.ru>

<http://минобрнауки.рф/>

<http://olympic.ru>

<http://www.fis-ski.com>

<http://www.flgr.ru>

#### *Л и т е р а т у р а :*

1. Верхошанский Ю.В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. - 2006. - №2. - С. 24-31.
2. Копе К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: ФиС, 1993. - 59 с.
3. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: Методическая разработка для студентов заочного обучения академии. - М.: РИО РГАФК, 1993. - 63 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
5. Раменская Т.Н. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 228 с.
6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: ФиС, 1999. - 264 с.
7. Раменская Т.Н. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков.- М.: СпортАкадемПресс, 2004. - 204 с.
8. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г.).
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 111 от 14 марта 2013г.).

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	1
Учебный план-график	3
Теоретические занятия	4
Практические занятия	7
<i>Общefизическая подготовка</i>	7
<i>Специальная физическая подготовка</i>	9
<i>Техническая подготовка</i>	12
<i>Тактическая подготовка</i>	12
<i>Интегральная подготовка</i>	13
Инструкторско-судейская практика	14
Психологическая подготовка	15
Контрольные испытания	15
Условия реализации программы	18
Информационное обеспечение	18