

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «АЛЕКСАНДРОВСКАЯ  
РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
(МБУДО «АРДЮСШ»)**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МБУДО «АРДЮСШ»  
от 25.08.2022 № 21-о



А.П.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.»**

**Возраст учащихся: 5-17 лет  
Срок реализации программы: 5 лет**

**Тренер-преподаватель по лыжным гонкам:  
Тюрин А.П.  
Первая квалификационная категория**

**п. Балакирево  
2022 г.**

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	<b>Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки для групп СОН «Лыжные гонки»</b>
<b>Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Классификация</b>	Специальная; массовая; разновозрастная.
<b>Название учреждения</b>	МБУДО «АРДЮСШ»
<b>Целевая группа</b>	Наполняемость: не менее 15 чел.
<b>Цель программы</b>	Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Укрепление здоровья;</li><li>2. Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;</li><li>3. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;</li><li>4. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;</li></ol>

**Сроки реализации**

5 лет

**Режим занятий**

Группы в недельной нагрузкой 6 часов - три раза в неделю по 2 академических часа.

**Ожидаемые результаты.**

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам различного масштаба. Успешное выполнение контрольно-переводных нормативов (не менее 50 %).

## Оглавление

Пояснительная записка

Содержание Программы

Формы аттестации и оценочные материалы

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Приложения к Программе

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов и методических рекомендаций:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам

среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

14. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru> );

16. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

17. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 года № ДГ-245/06).

18. Устав МБУДО «АРДЮСШ».

19. Концепция развития дополнительного образования до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

В спортивно-оздоровительные группы по лыжным гонкам принимаются обучающиеся общеобразовательных школ 5-17 лет, желающие заниматься физической культурой, а в дальнейшем и спортом и имеющие допуск врача. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный план охватывает 10 учебных месяцев (сентябрь-июнь). Учебная нагрузка составляет 6 часов в неделю.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

#### **Программа направлена на решение следующих задач:**

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;

- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности,
- стабильность состава занимающихся.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого занимающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Данная программа предназначена для организации обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, на котором осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники изучаемых видов спорта, выбор единой специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы начальной подготовки.

#### Актуальность программы:

В данной программе учтены особенности условий занятий и работы АРДЮСШ. На отделении – лыжные гонки, помимо основных педагогических работников, также работают по совместительству тренерами – преподавателями педагогические работники других образовательных учреждений района.

Отличительные особенности программы: программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как лыжные гонки в нашей стране. На спортивно-оздоровительный этап обучения принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, с 7 до 17 лет.

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения, 38 учебных недель ежегодно, в общей сумме 1140 учебных часов (228 учебных часов в год).

#### **Цель и задачи программы образовательной программы**

**Основная цель программы** - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным).

## Задачи программы

### Обучающие:

- формировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- сформировать основы техники лыжных гонок.
- изучить углубленно основные элементы техники лыжных ходов;

### Развивающие:

- развить физические качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, ловкость;
- укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат.

### Воспитательные:

- воспитывать уважение к истории и традициям лыжного спорта;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли, целеустремленность, трудолюбие, самоконтроль;
- приобщить к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, гимнастикой, акробатикой, игровыми видами спорта.

## Календарно-учебный график СОН

Группа	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
СОН	38	114	228	3 раза в неделю по 2 часа

<i>Этапы образовательного процесса</i>	<i>СОН</i>
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	38 недель
Продолжительность занятия	45 минут
Промежуточная аттестация	09 - 15 января
Итоговая аттестация	10-15 мая
Окончание учебного года	31 мая

## Планируемые результаты

Выполнение нормативов контрольно-переводных испытаний – 30% от состава группы учащихся.

**Режим занятий, оптимальная наполняемость.**

<i>Группа</i>	<i>Количество часов в год</i>	<i>Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (ч/нед).</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Оптимальная наполняемость в группах (чел.)</i>
СОН	228	6	3	10-15

<i>Группа</i>	<i>Спортивная подготовленность</i>	
	<i>на начало учебного года</i>	<i>на конец учебного года</i>
СОН	Набор учащихся по допуску врача	Сохранность учащихся без разряда

**Содержание программы**

**Тематический план**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Объем работы(ч)</i>
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		
1.	Вводное занятие История развития лыжного спорта Российские лыжники на Олимпийских играх	2
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха Питание, самоконтроль Оказание первой помощи при травмах	2
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним Лыжные мази, парафин	2
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах	2
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
6.	Основы средств восстановления	2
7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	2
<b>Итого:</b>		<b>14</b>

<b>II. Практическая подготовка</b>		
1.	Общая и специальная физическая подготовка	173
2.	Техническая подготовка	30
3.	Участие в соревнованиях	11
<b>Итого:</b>		<b>228</b>

### Содержание учебного плана:

#### Теоретическая подготовка

**1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.**

Содержание работы секции. Возникновение, распространение и развитие лыж. Краткое историческое содержание об Олимпийских играх.

Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

**2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Лыжные мази, парафин.**

Выбор лыж, Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок, уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

**4. Основы техники способов передвижения на лыжах.**

Понятие о лыжном спорте. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

**5. Правила соревнований по лыжным гонкам.**

Положение о соревнованиях. Выбор места соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**6. Основные средства восстановления.**

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры, как средство восстановления.

### **7. *Оценка уровни знаний по теории лыжного спорта.***

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии. Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, подъемов, повторов, торможений). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный.

### **Практическая подготовка.**

#### **1. *Общая и специальная 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. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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

#### **2. *Техническая подготовка.***

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спусков со склонов с высотой, 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.

#### **3. *Практические рекомендации по организации физической,***

### *технической подготовки и оценке контрольных упражнений.*

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие предать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся различного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-бальной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метании предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке,

приседаний на одной ноге). 2 балла — если предыдущий результат не изменился; 1 — балл, если результат показан хуже предыдущего.

### **Нормирование нагрузок СОН (38 тренировочных недель)**

<b>Средства подготовк и</b>	<b>Подготовительный период</b>												<b>Все го за год</b>
	<b>Месяцы года</b>												
	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XI</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	
Тренировоч - ных дней.	12	-	9	12	14	14	12	15	12	12	12	12	136
Тренировок	12	-	9	12	14	14	12	15	12	12	12	12	136
Ходьба (км.)	60	-	45	60	70	70	60	75	60	60	60	60	680
Бег (км.)	24	-	18	24	28	28	-	-	-	-	-	24	146
ОРУ (мин.)	12	-	90	12	14	14	12	15	12	12	12	12	136
	0			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Игра (мин.)	36	-	27	24	42	42	36	-	-	-	-	36	243
	0		0	0	0	0	0					0	0

СФП (мин.)	60	-	90	12	14	14	12	15	12	12	60	12	124
				0	0	0	0	0	0	0		0	0
<b>Лыжная подготовка</b>													
Передвижение на лыжах (км.)	-	-	-	-	-	-	-	75	60	60	60	-	255
Соревнования (кол-во)	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	2

### Формы контроля и оценочные материалы

Промежуточная: 1 – 15 января

Итоговая: 10 – 15 мая.

### Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для учащихся (отделение лыжные гонки) на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Нормативы по общей физической подготовке	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, (сек.)	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, (см.)	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, (м.)	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, (см.)	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, (см.)	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, (см.)	40-45	35-40

### Организационно-педагогические условия реализации программы

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, ролевая игра, круглый стол.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Программа реализуется в учебном кабинете с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

### **Материально-техническая база:**

№ п/п	Наименование
1	Лыжи гоночные
2	Крепления лыжные
3	Палки для лыжных гонок
4	Снегоход, укомплектованный приспособлением для прокладки лыжных трасс.
5	Снегоход
6	Измеритель скорости ветра
7	Термометр наружный
8	Флажки для разметки лыжных трасс

### **Приложение к Программе. Календарно-тематическое планирование**

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
			Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.	
			Лыжный спорт в России и мире.	
			Правила поведения и	

			техники безопасности на занятиях.	
			Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	
			Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	
			Физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена	
			Питание юных спортсменов.	
			Краткая характеристика техники лыжных ходов.	
			Соревнования по лыжным гонкам.	
			Основы методики тренировки лыжника-гонщика.	

## Методические материалы

### Планы тренировок

#### Примерные чувствительные периоды развития

Морфофункциональные показатели, 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	+	+		+	+	+	+	+			

### **Список литературы, используемой при написании Программы**

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. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.; Физкультура и спорт, 1982.
3. Раменская Т.И., Баталов А.Г. учебник Лыжные гонки. М.,»Буки-Веди». 2015.
4. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.; Физкультура и спорт, 19



