Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования спортивная школа

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
Протокол № 8 от 26.08.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ от 26.08.2026 №54-д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Для групп спортивно-оздоровительного этапа
Срок реализации программы – 3 года
Возраст обучающихся - 5 - 18

Составитель:
Васюков Валерий Иванович,
старший тренер-преподаватель
высшей категории

МО Карпинск, 2026 г

Содержание

1.1. Пояснительнаязаписка 3
1.2. Цель и задачи 8
1.3. Содержание общеразвивающейпрограммы 9
1.4. Планируемыерезультаты освоенияобщеобразовательной программ 13
2. Комплекс организационно-педагогических условий 15
2.1. Условияреализации программы 15
2.2. Методическиематериалы 17
2.3. Формы аттестации и контроля,оценочные материалы 19
2.4. Воспитательная работа 20
2.5. Календарно-тематическое планирование 23
3. Список литературы 24

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу Олимпийских игр. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для СШ по лыжным гонкам составлена в соответствии:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023

№1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее – Порядок);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

- Устава МАУ ДО СШ; порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Лыжные гонки». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

Новизна. Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины. Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально – волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

В Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школе созданы условия для реализации программы по лыжным гонкам.

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

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных спортивных секциях и объединениях для повышения уровня их физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Отличительными особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Адресат общеразвивающей программы. Возраст обучающихся, на который

рассчитана данная образовательная программа: 5-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет.

Число детей, одновременно находящихся группе (15 человек).

К учебным занятия по лыжным гонкам могут привлекаться дети, стоящие на различных формах учета.

Для комплектации групп по лыжным гонкам по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 лет, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы: 3 года.

Объем общеразвивающей программы: 228 часов в год, 38 учебных недель.

Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. «Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 1-2 года.

2. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.

3. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.

Режим занятий. Образовательный процесс организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Продолжительность занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю), 228 часов в год, 38 учебных недель.

Форма обучения:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятие с применением дистанционных технологий (чат-занятия, веб-занятия).

Ожидаемые результаты. В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины в лыжных гонках,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

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

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные результаты:

- культура здорового образа жизни;

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-знание основ профилактики травматизма;

Метапредметные результаты:

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни;
- умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях;

Предметные результаты:

- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов развитии скоростной техники и умение их применять;
- знание правил судейства и умение их применять;
- умение и навыки в участии в соревнованиях по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП;
- знание в области лыжегоночной терминологии

Способы определения результативности

- Соревнования и тестирование;
- Педагогическое наблюдение;
- Сдача ОФП;
- Фото или видео отчет о выполнении.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривающую тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предполагает осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юным спортсменом программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить основам техники передвижения на лыжах;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план для групп СОЭ

№п/ п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Количество часов			Количество часов		
			6-9 лет			10-13 лет			14-18 лет		
			Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	**Теоретическая подготовка**	1	10	10		8	8		6	6	
		2	8	8		6	6		4	4	
2	**Практическая подготовка**	1	218		218	220		220	222		222
		2	220		220	220		222	224		224
2.1	Общая физическая подготовка	1	70		70	66		66	66		66
		2	65		65	60		60	60		60
2.2	Специальная физическая подготовка	1	32		32	38		38	40		40
		2	36		36	42		40	42		42
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	1	54		54	50		50	50		50
		2	45		45	40		40	40		40
2.4	Техника катания классическим ходом	1	20		20	22		22	22		22
		2	24		24	28		28	28		28
2.5	Техника катания коньковым ходом	1	12		12	12		12	12		12
		2	14		14	16		16	16		16
2.6	Катание без палок классическим ходом	1	12		12	14		14	14		14
		2	16		16	18		18	18		18
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	1	8		8	8		8	8		8
		2	10		10	12		12	12		12
2.8	Участие в соревнованиях	1	6		6	6		6	6		6
		2	6		6	6		6	6		6
3	**Итоговая аттестация**	1	4		4	4		4	4		4
		2	4		4	4		4	4		4
Итого		**1**	**228**	**10**	**218**	**228**	**8**	**220**	**228**	**6**	**222**
		2	**228**	**8**	**220**	**228**	**6**	**222**	**228**	**4**	**224**

Содержание изучаемого курса

1.Теоретическаяподготовка.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта .Лыжный спорт в России. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам

2.Практическаяподготовка

2.1.Общаяфизическаяподготовка

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, вдве шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны.

Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для руки плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных и сходных положений и с различными движениями руками);

Дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных и сходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

2.2 Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

а) специально подготовительные;

б) специально подводящие. Специально подготовительные упражнения

применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте ив движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений В тренировке лыжников гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной(скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта.

В лыжных гонках для совершенствования элементов применяются легкоатлетические упражнения:

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста) – два-три отрезка по 20-30м, по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки. Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

2.3.Другие виды спорта и спортивные игры

- Футбол, баскетбол, стритбол
- Эстафеты и прыжковые упражнения
-Упражнения для развития скоростных-силовых качеств
- Развитие быстроты и координации
-Развитие выносливости /циклические упражнения

2.4.Техникакатанияклассическимходом

- Обучение технике классических лыжных ходов.

- Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.

- Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке

- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом

-Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием

- Обучение поворотам на месте и в движении

2.5.Техникакатанияконьковымходом

Полуконьковый одновременный лыжный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Дальнейшее совершенствование конькового хода. Обучение техники отталкивания. Специальные упражнения для освоения техники. Обучение техники спуска со склонов во всех стойках

2.6.Техникакатаниебезпалоккласснческимходом

Обучениетехникитолчкаоднойногой.Специальныеупражнениядляосвоения техники катания без палок классическим ходом.

2.7.Техникакатаниябезпалокконьковымходом

Обучение техники катания без палок. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок коньковым ходом.

2.8.Участиевсоревнованиях.

Участие в официальныхсоревнованияхразличногоуровня,выполнениеустановокнасоревнованияи разбор соревнований.

1.4.Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

Предметными результатами освоения, обучающимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

По окончании «Стартового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы лыжных гонок
2. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. Знать правила соревнований по лыжным гонкам;
4. Знать и уметь проводить самостоятельно общеразвивающие упражнения.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки лыжника;
7. Освоить технику классического бесшажного хода;
8. Освоить технику классического одношажного хода;
9. Освоить технику попеременного классического хода;
10. Освоить технику спуска с горы плугом и др. способами.

По окончании «Базового уровня» обучения, обучающиеся должны:

1. Освоить технику классического хода;
2. Уметь управлять своими эмоциями;
3. Знать методы тестирования при занятиях лыжными гонками;
4. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
5. Уметь проводить самостоятельно для группы общеразвивающие упражнения;
6. Знать упражнения для проведения общей физической подготовки;
7. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в ходе соревнований.

По окончании «Продвинутого уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Уметь объяснить технику классического хода другим занимающимся;
2. Уметь объяснить и показать технику классического хода;
3. Овладеть навыками обгона на трассе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Получить навыки командных действий в эстафетных гонках;
6. Овладеть тактикой ведения гонки;
7. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
8. Постоянно следить за ходом гонки, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
9. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всехуровней являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.
- Уважать своих соперников и уметь им уступать.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и прилегающей территории СШ, соответствующей всем требованиям, предъявляемым к образовательной организации, с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	8
Лыжи гоночные	16
Свисток	2
Мат гимнастический	8
Мяч футбольный	2
Секундомер	2
Мяч волейбольный	2
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	10
Скакалка	17
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1
Мяч баскетбольный	2
Эспандер лыжника	12

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Кассеты, диски, флеш карта с записями видео материалов	

Информационное обеспечение

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Верхошанский Ю.В.Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.	1
Манжосов В.Н.Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт,1986.	1
Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника.- М.: Физкультура и спорт, 1999.	1
Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982.	1
Лыжный спорт: учебно-методическое пособие /сост.В. Н. Платонов, Д. Е. Баянкина, П. Е. Тюльков, О. П. Дитятев.– Барнаул: АлтГПА,2012.	1
Лыжный спорт /Подред. В.Д. Евстратова,Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.	1
Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.	1
Лыжный спорт: организация, техника и методика. Авторы: старший преподаватель кафедры спортивнопедагогических дисциплин БГПУ Е.А.Азарова; кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания БГА ТУ А.В.Григоров; кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания БГУ В.М.Киселев; старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ А.В.Шопин; кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин БГПУ С.Я.Юранов	1
Современная система спортивной подготовки/Подред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «САМ», 1995.	1
Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru	
Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/	
Закон Российской Федерации «Об образовании»273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.	
Программы для системы дополнительного образования детей: детско юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки.» М.:Советскийспорт, 2005.	

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее и высшее специальное образование, опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями лыжных гонок, стремящиеся к профессиональному росту.

2.2. Методические материалы

Одна из основных задач подготовки в спортивно-оздоровительной группе - воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11—12 лет. Началом полового созревания (с 12 до 14лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14—17 лет.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость – это способность противостоять утомлению. Аэробные возможности организма, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14—15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16—18 лет.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Ловкость — сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

Координационные способности разбиваются наиболее интенсивно 9– 10 до 11—12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С

учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка в спортивно – оздоровительной группе. При планировании работы необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии способствует решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Конечная цель в этом виде спорта достигается благодаря проявлению инициативы и активных двигательных действий, ограниченных правилами.

Некоторые подвижные игры, нередко напоминают ребятам известные игры в обычных условиях. Однако здесь в них привносятся элемент лыжных гонок, ограниченные правилами. Они развивают нужные физические качества, приучают занимающихся правильно тактически мыслить, чувствовать время, умело рассчитывать свои силы.

1. Игры с преимущественным развитием координации, ловкости: «Третий лишний», «Пятнашки в парах», «Ручной мяч на ковре».

2. Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия: «Удержись на ногах», «Коты на ограде», «Проворная рука», «Борьба на линии», «Кто устойчивее», «Выбивание опоры».

3. Игры с преимущественным развитием силовых качеств: «Борьба за мяч», «Сильная хватка».

4. Игры с преимущественным развитием выносливости: «Пленники», «Всадники».

Спорт и игру роднит одно и тоже начало - соревнование. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

Целенаправленное использование игровых средств на тренировочных занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них.

Наряду с обучение, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенным.

2.3. Формы аттестации и контроля,оценочные материалы

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

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

Тестирование состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для Определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.П. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Критерием служит наибольшее количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

4) Бег 1000 метров (для определения общей выносливости). Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Для спортивно-оздоровительных групп выполнение нормативов является:

- критерием для перевода занимающихся на уровень сложности общеразвивающей программы
- программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество 5 баллов.

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1балл	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (результат уступает прошлому).

2.4. Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится в соответствии с разработанной Программой воспитания учреждения и календарного плана мероприятий СШ.

Цель воспитания – личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- в саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Достижение поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе спортивной школы;
- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре как в родном городе, так и в городах, посещаемых при выезде на соревнования и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы СШ:

- «Ключевые общешкольные дела»
- «Безопасность жизнедеятельности»
- «Учебно-тренировочные занятия»
- «Самоуправление»
- «Экскурсии и походы»
- «Профориентация»
- «Школьные медиа»

- «Организация предметно-эстетической среды»
- «Работа с родителями»
- «Социальное взаимодействие»

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Основным направлением анализа организуемого воспитательного процесса являются результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

План воспитательной работы по модулям МАУ ДО СШ на 2026-2027 учебный год:

Дела, мероприятия	Время проведения	Ответственный
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»		
Праздник начала учебного года «Стартуем!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь	Педагог-организатор
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «С мамой вместе»	Ноябрь	Педагог-организатор
Выставка рисунков к новому году «Волшебный праздник Новый год»	Декабрь	Тренер-преподаватель
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		
Профилактическая беседа «Последовательность действий с обучающимися при поступлении угрозы террористического акта, беспилотной или ракетной опасности»	Сентябрь	Педагог-организатор
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь	Педагог-организатор
3 Модуль «Тренировочное занятие»		
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
Тренировочные занятия	Сентябрь-июнь	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь	
ОФП и ГТО	Октябрь, апрель	
4 Модуль «Самоуправление»		
Участие обучающихся в судейской практике	В течение года	Тренер-преподаватель
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников		Педагог-организатор
5 «Экскурсии и походы»		

Экскурсии в музей, по памятным местам города и др., во время выездов на соревнования	В течение года	Тренер-преподаватель
7 Модуль «Школьные медиа»		
Съёмки видеороликов тренировочных процессов, соревнований, мероприятий ко дню тренера, физкультурника и др.	В течение года	Педагог-организатор
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»		
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Педагог-организатор
9 Модуль «Работа с родителями»		
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Тренер-преподаватель
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»		
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» «Друзья-соперники», мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных учреждений.	В течение года	Тренер-преподаватель

2.5. Календарно-тематическое планирование

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	2
	Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	2
	Инструктаж по ПДД	2
	Инструктаж по пожарной безопасности	2
	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
ОФП	Общеразвивающие упражнения	12
	Развитие выносливости, строевые упражнения	5
	Упражнения для рук	6
	Упражнения для туловища	5
	Упражнения для ног	6
	Упражнения для развития силы	8
	Упражнения для развития выносливости	12
	Упражнения для развития быстроты и ловкости	9
	Упражнения для развития гибкости	7
СФП	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения	10
	Ходьба, направленная на увеличение аэробной производительности организма	2
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	14
	Комплексы специальных упражнений	6
Техническая и тактическая подготовка	Техника катания классическим ходом	20
	Техника катания коньковым ходом	12
	Катание без палок классическим ходом	12
	Катание без палок коньковым ходом	8
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	Участие в соревнованиях	6
	Контрольные нормативы	4
Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты	54

3.Список литературы

1. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
2. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в Учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник М: Советский спорт, 2003. - 464 с.
4. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.: Физическая культура,2001г. – 323 с.
5. Раменская Т.И. «Юный лыжник». Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. М.: Физическая культура, 2004 г. – 204 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр«Академия», 2000. – 480с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402746

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027