

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Комплексная спортивная школа «Надежда»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета:
МБОУ ДО КСШ «Надежда»
(наименование учреждения)
№ 6 от 18.02.2025г.

Утверждено:
Приказом директора
МБОУ ДО КСШ «Надежда»
Е.Н. Кузнецовой
№ 21 от 20.03.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Лыжные гонки»**

Срок реализации – 1 год

г. Нижний Новгород
2025 год

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА",** Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:06 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график.....	8
4.	Рабочие программы изучаемых разделов.....	12
5.	Оценочный материал.....	16
6.	Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	19
7.	Методические материалы.....	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

В настоящее время в Российской Федерации сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья населения.

Неслучайно забота о сохранении здоровья учеников становится предметом особого внимания педагогов. Программа дополнительного образования по начальной лыжной подготовке ориентирована на сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни школьников.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия - это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Одной из основных задач физического воспитания - является формирование у учащихся двигательных навыков и умений. Двигательная деятельность весьма разнообразна. Выбор конкретных видов физических упражнений во многом зависит от склонностей каждого ребенка, его индивидуальных особенностей.

Ходьба и бег на лыжах - вид физических упражнений, которым можно заниматься с дошкольного возраста. Основанные на естественных движениях (ходьбе, беге), лыжные гонки имеют перед каждым из них значительное преимущество, так как передвижение на лыжах требует участия гораздо большего количества мышц.

Свежий воздух, большая амплитуда движений, ритмичное чередование напряжения и расслабления способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работы сердечно-сосудистой системы: усиливается приток крови к работающим мышцам, увеличивается их объем, возрастает сила и выносливость сердечной мышцы, реже становится ритм сердечных сокращений, что приводит к более экономичной работе сердца.

Ходьба и бег на лыжах положительно влияют на дыхательную систему. В процессе систематических занятий хорошо развивается грудная клетка, увеличивается сила дыхательных мышц и, соответственно, возрастает жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Через легкие лыжника проходит от 40 до 100 л воздуха за 1 мин, что увеличивает максимальное потребление кислорода в среднем на 1,5 - 2 л.

Передвижения на лыжах благотворно воздействуют на центральную нервную систему, корректируя двигательные координации через импульсы, поступающие от периферических отделов зрительного, вестибулярного анализаторов. Это дает возможность лыжнику точно приспособлять свои движения к рельефу местности и скорости, быстро заменяя одни динамические стереотипы на другие. При крутых спусках велика роль периферического зрения. Поле зрения лыжников

обычно увеличено в результате повышения возбудимости периферических элементов сетчатки.

Значительная скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения требуют высокой чувствительности вестибулярного аппарата, а также его значительной функциональной устойчивости. Возбудимость вестибулярного аппарата обеспечивает своевременные реакции, способствующие перераспределению мышечного тонуса и сохранению правильного положения тела в пространстве. Такие разносторонние воздействия делают занятия лыжами весьма эффективными.

Активное влияние природы при занятиях лыжами оказывает сильное воздействие на эмоциональное состояние ребенка. Созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена и изменение ландшафта, спокойные и размеренные движения умиротворяют лыжника, способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют его настроение.

Занятия лыжами имеют очень важную особенность: они проходят в холодное время года, всегда на свежем воздухе, что усиливает окислительные процессы в организме. Известно, что кислород при низкой температуре активнее взаимодействует с гемоглобином крови.

Передвижения на лыжах улучшают обмен веществ. Определенное количество энергии, поступающей с пищей, удаляется из организма вместе с теплым и влажным воздухом, предотвращая накопление излишнего жира. Кроме того, организм активно очищается от шлаков. Во время передвижения на лыжах выделительные системы особенно активизируются.

Естественность и доступность движений располагает к ходьбе и бегу на лыжах и детей младшего школьного возраста. Ими наиболее остро воспринимается чувство новизны зимнего пейзажа. Это особенно проявляется во время групповых прогулок на лыжах, которые сочетаются с играми и развлечениями. Все это делает занятия лыжами увлекательными, разнообразными, эмоциональными, всесторонне укрепляющими и закаляющими организм ребенка.

При правильной организации и методике обучения ходьбе на лыжах занятия обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, стимулируют познавательные способности, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, а также сплочению в коллективе.

Одновременно с этим на всех этапах обучения решается задача повышения их технической подготовленности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при условии достижения высокой эффективности обучения детей, что позволяет уже в раннем возрасте заложить основы правильной техники, которые в дальнейшем явятся предпосылкой совершенствования ее в среднем и старшем школьном возрасте. В младшем школьном возрасте большая возбудимость и реактивность, а также высокая пластичность нервной системы способствуют лучшему и более быстрому освоению двигательных навыков.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» (далее - Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

1.1. Цели

- создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий лыжными гонками;
- популяризация лыжных гонок;
- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям лыжными гонками.

1.2. Задачи

Обучающие:

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками;
- приобретение знаний о лыжных гонках, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладение базовой техникой (основами) лыжных гонок.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- способствовать развитию двигательных способностей посредством лыжного спорта;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время лыжного досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни;
- содействие в самоопределении, социальной адаптации;
- формирование духовно-нравственных качеств личности;
- формирование мировоззрения, внутренней культуры личности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. Результаты освоения программы:

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретической подготовки:

- Физическая культура и спорт в России;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Основы техники и тактики в лыжных гонках;
- Спортивные соревнования по лыжным гонкам;

• Места занятий, оборудование и инвентарь, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- Правила поведения при занятиях лыжными гонками, техника безопасности;
- Принципы ведения здорового образа жизни, преимущественно ведения трезвого образа жизни.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике лыжных гонок;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

По итогам обучения по программе в целом обучающие

Должны знать:

1. Состояние и развитие лыжного спорта в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила соревнований по лыжным гонкам;
4. Терминологию лыжных гонок.

Должны уметь:

1. Выполнять лыжные ходы;
2. Выполнять технические спуски и подъемы;
3. Выполнять технические приемы торможения.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: лыжных ходов, спусков и подъемов, торможения, повороты в движении.
2. Применение индивидуальных двигательных качеств при передвижении на лыжах.
3. Самостоятельно применять все виды перемещения.
4. Владеть технической подготовкой в лыжных гонках.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К промежуточной аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

По окончании обучения по Программе обучающемуся выдается справка об освоении программы.

Обучение по Программе ведется на русском языке.

1.4. Контингент обучающихся

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:06 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACED01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте 6-17 лет, желающие

заниматься лыжными гонками, имеющие медицинскую справку от врача и заявление родителя (законного представителя).

Срок освоения Программы - 1 год.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по Программе;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел «Теоретическая подготовка» - собеседование, устный опрос.

Раздел «Общая физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Раздел «Специальная физическая подготовка» - сдача контрольных нормативов.

Раздел «Технико-тактическая подготовка» - мониторинг индивидуальных достижений обучающихся.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

Наименование разделов	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
Теоретическая подготовка	10	Собеседование, опрос
Общая физическая подготовка	126	Сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	78	Сдача контрольных нормативов
Технико-тактическая подготовка	46	Мониторинг индивидуальных достижений
Промежуточная аттестация	4	
Общее количество часов в год	264	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 44 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятия понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя). Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год

Продолжительность учебного года Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 17 июля.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	01 сентября
-----------------------------	-------------

Окончание учебного года	17 июля
--------------------------------	---------

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор**

02.04.25 11:06 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

Продолжительность учебного года	44 недели (6 часов в неделю, 264 часа в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00–13.00
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Сроки и продолжительность каникул	Осенние каникулы (7 дней), зимние каникулы (9 дней), весенние каникулы (7 дней), дополнительные каникулы для 1-х классов (5 дней), летние каникулы (45 дней). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

1.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА"**, Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:06 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

8

Учебный план распределения учебных часов (44 недели)

№	Разделы подготовки	месяцы												Итого
		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	01 июля – 13 августа	Август	Сентябрь	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Каникулы		1	10
2	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12		4	13	126
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	7	8	7	6	6	6		6	8	78
4	Технико-тактическая подготовка	5	4	4	3	4	5	5	4	5		2	5	46
5	Промежуточная аттестация				2				2					4
	Общее количество часов	27	25	25	25	25	25	24	25	24		12	27	264

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование темы	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	10
1.1.	Физическая культура и спорт в России	1
1.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
1.3.	Основы техники и тактики в лыжном спорте	2
1.4.	Спортивные соревнования по лыжному спорту	2
1.5.	Места занятий, оборудование и инвентарь, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
1.6.	Правила поведения при занятиях лыжным спортом, техника безопасности	2
1.7.	Принципы ведения здорового образа жизни, преимущественно ведения трезвого образа жизни	1
	Промежуточная аттестация	1
2.	Общая физическая подготовка	126
2.1.	Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом.	26
2.2.	Упражнения для развития мышц туловища; Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног; Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений; Упражнения в равновесии;	26
2.3.	Легкоатлетические упражнения.	8
2.4.	Упражнения на лыжах на координацию.	26
2.5.	Упражнения на лыжах на выносливость.	26
2.6.	Упражнения на лыжах на скорость.	14
	Промежуточная аттестация	1
3.	Специальная физическая подготовка	78
3.1.	Имитация упражнений на пересеченной местности	8
3.2.	Техника лыжника в бесснежный период подготовки	12
3.3.	Ловкость передвижения	58
	Промежуточная аттестация	1
4.	Технико-тактическая подготовка	46
4.1.	Способы передвижений на лыжах	5
4.2.	Переходы с хода на ход	10
4.3.	Повороты на месте и в движении	10
4.4.	Спуски	5
4.5.	Подъемы	6
4.6.	Способы торможений	10
	Промежуточная аттестация	1
	Итого часов	264

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

4.1. Рабочая программа учебного раздела «Теоретическая подготовка»

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в лыжном спорте. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Основы техники и тактики в лыжных гонках.

Понятие о технике лыжных ходов. Характеристика основных приемов передвижения. О соединении технической и физической подготовки. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в лыжном спорте. Классификация техники и тактики лыжных гонок.

4. Спортивные соревнования по лыжным гонкам.

Правила соревнований. Права и обязанности лыжников. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по лыжному спорту. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

5. Места занятий, оборудование и инвентарь. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по лыжным гонкам. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных лыжников. Инвентарь. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними. Место для проведения занятий и соревнований по лыжному спорту. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

6. Правила поведения в лыжном спорте, техника безопасности.

Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности в лыжных гонках. Общая характеристика спортивного травматизма. Средства и методы профилактики травм опорно-двигательного аппарата. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при использовании тренажеров. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества обучающихся. Травмы и причины травматизма.

7. Принципы ведения здорового образа жизни, преимущественно ведения трезвого образа жизни.

Понятие об алкоголе. Информирование подростков о вреде алкоголя, о действиях и последствиях злоупотребления алкоголем. Выявление причин, побуждающих подростка попробовать алкогольные напитки. Формирование у подростков негативного отношения к употреблению алкогольных напитков, электронных сигарет, вейпов. Формирование у подростков здорового жизненного стиля, препятствующего злоупотреблению алкоголем.

4.2. Рабочая программа учебного раздела «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика:

2.1. Строевые упражнения

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

Общеразвивающие упражнения

2.2. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

Упражнения для развития мышц туловища;

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;

Упражнения в равновесии;

2.3. Легкоатлетические упражнения.

Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

2.4. координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

2.5. выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100

2.6. скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

4.3. Рабочая программа учебного раздела «Специальная физическая подготовка»

Имитационные упражнения на пересечённой местности. Лыжероллерная подготовка. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Применение лыжероллеров различной конструкции для совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

4.4. Рабочая программа учебного раздела «Технико-тактическая подготовка»

4.1. Способы передвижений на лыжах

Коньковый ход

Почему появились коньковые ходы и какие преимущества они дают лыжникам. После того как появились «быстрые» пластиковые лыжи, отлично скользящие парафины, а лыжни, прокладываемые ретрактами и «Буранами», стали плотными, жесткими, с широкой укатанной обочиной, возникли условия для возникновения коньковых ходов. В это время большую популярность приобрели лыжные марафоны на дистанции от 50 до 100 км. На таких дистанциях невозможно сохранить смазку на лыжах, идти попеременным ходом продолжительное время. Тут-то лыжники и вспомнили о давно известном коньковом ходе.

Классические ходы:

- одновременный бесшажный;
- одновременный одношажный;
- одновременный двухшажный;
- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный.

При передвижении классическими ходами лыжник отталкивается остановленной лыжей вдоль лыжни назад-вниз.

4.2. Переходы с хода на ход

Для смены ходов в лыжных гонках применяются следующие виды переходов: с попеременного двухшажного на одновременные - переход без шага, через один шаг; с одновременных на попеременные - прямой переход, переход с прокатом.

4.3. Повороты на месте и в движении

Повороты на месте в основном применяются на равнине для подготовки к передвижению в новом направлении, но могут быть использованы с той же целью на подъемах и спусках, при остановках. Группы поворотов на месте: повороты переступанием - вокруг пяток или носков лыж; повороты махом направо кругом, налево кругом, то же через лыжу вперед или назад; повороты прыжком - с опорой и без опоры на палки.

Повороты в движении служат для изменения направления при спусках или на ровном участке после спуска со склона и классифицируются по способу выполнения. Разделяются на: повороты переступанием - с внутренней лыжни, с наружной лыжни; повороты рулением - упором, «плугом», «ножницами», выпадом; повороты махом - из упора, из «плуга», на параллельных лыжах. Однако не все из перечисленных поворотов применяются одинаково часто. Выбор

поворотов зависит от крутизны и рельефа склона, состояния и плотности снега и задач, которые стоят перед лыжником при спуске с поворотами.

4.4. Спуски

Низкая стойка

Ноги лыжника сильно согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки поданы вперед. Эта стойка применяется на прямых пологих спусках. Скорость при ней самая высокая.

Основная стойка

Ноги согнуты меньше, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Руки немного согнуты, палки направлены назад.

Высокая стойка

Лыжник держится еще прямее, но ноги остаются слегка согнутыми для амортизации при преодолении неровностей лыжни.

4.5. Подъемы

Подъем «елочкой»

Способ «елочкой» применяется на прямом, довольно крутом подъеме. Обе лыжи ставят на внутренние ребра, носки лыж разводят широко в стороны-наружу. Передвижение осуществляется ступающим шагом.

Согнутая в колене нога выносится вперед-вверх, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой. Палки для опоры ставятся по бокам и позади лыж. На крутых склонах носки лыж разводятся шире, лыжи ставятся на ребро, шаг короче, опора на палки сильнее. Разучив движение, можно перейти на бег «елочкой».

Подъем ступающим шагом

Этот подъем напоминает скользящий ход, но скольжение на лыжах отсутствует. Шаг еще короче. Отталкивание ногой направлено преимущественно вперед-вверх, отталкивание руками делается с большим усилием, размах движений рук короче.

Подъем «полуелочкой»

Применяется при подъеме наискось по склону средней крутизны. Верхняя лыжа движется прямо по направлению подъема, а нижняя отводится носком наружу и ставится на внутреннее ребро. Руки работают так же, как в попеременном двухшажном ходе, отталкивание ногой при движении в подъем производится прежде всего за счет развернутой в сторону лыжи.

4.6. Способы торможений

Применяются с целью снижения скорости или полной остановки лыжника при скольжении по склону или на ровном участке после спуска. Торможения выполняются лыжами путем изменения их положения по отношению к склону (кантование) и направлению движения (разведение лыж или поворот) для увеличения сопротивления снега. Выделены следующие способы торможений: упором, «плугом», боковым соскальзыванием.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

5. Оценочные материалы

Формы тестирования

Программа предусматривает текущий контроль и тестирование результатов освоения программы. В начале года проводится вводное тестирование по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Текущий контроль проводится 1 раз (в январе) в виде сдачи контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в конце года (в мае) по всем разделам плана.

Основные формы тестирования:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования, устного опроса),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной физической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений занимающихся (определение уровня технико-тактической подготовленности).

Оценочные материалы

Теоретическая подготовка

Основные вопросы, темы, разделы.
Физическая культура и спорт в России
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
Основы техники и тактики в лыжном спорте
Спортивные соревнования по лыжному спорту
Места занятий, оборудование и инвентарь, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
Правила поведения при занятиях лыжным спортом, техника безопасности
Принципы ведения здорового образа жизни, преимущественно ведения трезвого образа жизни

Тестирование по теоретической подготовке проводится в форме беседы на основании экспертной оценки тренера-преподавателя и заканчивается оценкой «сдал» «не сдал».

По общей физической и специальной физической подготовке

№	1. По общей физической подготовке	Норматив
1.	Бег 30 м (сек.)	6,8 (без учета времени)
2.	Бег 5 мин.	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места	100 см
	2. По специальной физической подготовке	
1.	Техника передвижения на лыжах	Оценка техники тренером-

		преподавателем
2.	Бег на лыжах 1 км. (сек.)	Без учета времени

Тестирование по общей физической и специальной физической подготовке проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдал», «не сдал».

Методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 5 мин. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Техника передвижения на лыжах

Попеременный двухшажный ход

Цикл движений в попеременном двухшажном ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг. Прежде чем перейти к описанию техники в целом и методике обучения данному ходу, необходимо дать биомеханический анализ пяти основных фаз цикла. На рисунках изображены положения лыжника в начале и в конце каждой фазы

1-я фаза - свободное скольжение. Главная задача - уменьшить возможную потерю скорости и подготовиться к отталкиванию палкой. В этой фазе очень важно уменьшить силу трения лыж о снег, дать отдых мышцам, не затягивать время скольжения.

2-я фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги. Главная задача - увеличить скорость скольжения. С этой целью очень важно при отталкивании палкой включить в работу более мощные мышцы туловища, обеспечить жесткую передачу усилий на скользящую лыжу и подготовиться к подседанию на опорной ноге.

3-я фаза - скольжение с подседанием. В этой фазе очень важно быстро остановить скользящую лыжу, ускорить выполнение подседания, обеспечить высокую скорость маховых движений рукой и ногой и ускорить перекат.

4-я фаза - выпад с подседанием. Главное - обеспечить максимальную скорость выпада и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ногой.

5-я фаза - отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Главная задача фазы - завершить отталкивание палкой и лыжей, обеспечить скорость движения маховой ноги к концу выпада и выполнить отталкивание на направление "на взлет".

Одновременный бесшажный ход

Одновременный бесшажный ход применяется при отличном скольжении и с твердой опорой для палок на равнине, при хорошем скольжении - на пологих спусках, при плохом - на спусках средней крутизны. Кроме этого, его целесообразно применять на раскатанных и леденистых участках лыжни, когда

попытка сделать шаг может привести к потере равновесия, а передвижение в таких условиях скольжения возможно только за счет одновременного отталкивания палками.

Очень важно во время лыжных гонок своевременно перейти на этот ход (если есть соответствующие условия), так как по сравнению с другими ходами скорость передвижения выше, а также в связи с достаточной экономичностью хода. Скорость передвижения при данном способе поддерживается только за счет одновременных толчков палками, скольжение происходит все время на двух лыжах, поэтому основная нагрузка падает на мышцы рук и туловища (мышцам нижних конечностей предоставляется относительный отдых).

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.

2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.

4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.

5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.

6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.

7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.

9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

Техника одновременного бесшажного хода довольно проста, и обучение проводится целостным методом. Однако перед началом передвижения по лыжне целесообразно **проимитировать** движение (наклон туловища, отталкивание руками и медленное выпрямление) без палок, стоя на месте. При объяснении следует обратить особое внимание учеников на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений. Это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Палки ставятся на снег активным движением, почти "ударом". Очень важно сразу создать жесткую систему передачи усилия отталкивания на скользящие лыжи (руки - туловище - ноги - лыжи). Толчок начинается с наклона туловища ("навала") на палки и заканчивается резким выпрямлением рук. В то же время ноги в коленях слегка согнуты и жестко "закреплены" - сгибание или разгибание ног приводит к уменьшению силы отталкивания. Оценка техники тренером-преподавателем

Бег 1 км. (мин.) Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

По технико-тактической подготовке

Тесты (содержание)

Способы передвижений на лыжах, Переходы с хода на ход, Повороты на месте и в движении, Спуски, Подъемы, Способы торможений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:06 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86F5C36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

Тестирование по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе тренировочных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «сдал», «не сдал».

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия 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.

Форма обучения: очная.

Форма организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы;
- самостоятельная работа применяется при отсутствии замены проведения тренировок другим тренером-преподавателем, задание выдается каждому обучающему с учетом приобретенных навыков в данном виде спорта с последующим контролем результатов.

Наполняемость группы: 15-25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 2 часа (2 по 45 мин, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Возраст обучающихся	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час./нед.)
6-17	1 год	Без разряда	15	25	6

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии

с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 44 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2. Материально-техническое обеспечение

Средства обучения

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся на спортивных площадках с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:06 (MSK)

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86F5C36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25

- лыжи;
- лыжные палки;
- ботинки и крепления;
- комплект лыжных мазей и парафинов;
- секундомер;
- свисток.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Спорт моделируется в жизни, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными лыжниками подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных спортсменов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение обучающихся в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и лыжных гонок в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера, отдыха,

чувствование победителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих обучающихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий, соревнований.

Занятия по лыжным гонкам проводятся на специально оборудованном и подготовленной площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер-преподаватель обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (площадки, зала и т.п.), а также наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы.

При проведении учебно-тренировочных занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении учебно-тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающихся опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил на занятии, при падениях на скользкой площадке (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с обучающимися. При выполнении упражнений, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. Во время занятия и игр обучающиеся должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила в лыжных гонках (в т.ч. подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести себя корректно на занятии. Начинать упражнения, делать остановки в упражнениях, заканчивать упражнения только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи). По окончании

занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ. Культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с., ил.
2. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 408 с.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 23-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 152 с.: ил.

Интернет-ресурсы:

Российское образование Федеральный образовательный портал <http://www.edu.ru/>
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
Единая коллекция Информационных цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
Сайт МБОУ ДО КСШ «Надежда» <http://ксш-надежда.рф/>
Министерство образования и науки РФ минобрнауки.рф
Министерство образования Нижегородской области minobr.government-nnov.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА",** Кузнецова Елена Николаевна, Директор

02.04.25 11:06 (MSK)

Сертификат 00D957C803F753824ACEDE01A86FEC36E4
Действует с 20.03.24 по 13.06.25