

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Витязь»
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «22» апреля 2025 г.
Протокол № 31

УТВЕРЖДЕНА
Директор  М.В. Мирошникова
Приказ № 01-0130 от 29.05.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 4 от «29» мая 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Лыжная подготовка» (144 часа)

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года
Возраст обучающихся: 7 – 14 лет

Автор-составитель:
Григорьева Наталья Паловна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	5
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения... ..	5
2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения... ..	6
3. Содержание программы	8
3.1. Содержание программы 1-го года обучения... ..	8
3.2. Содержание программы 2-го года обучения... ..	9
4. Годовое календарно-тематическое планирование	12
5. Ожидаемые результаты	17
6. Обеспечение программы.....	18
6.1. Методическое обеспечение	18
6.2. Психологическая подготовка	19
7. Контрольные-измерительные материалы	20
8. Список информационных источников... ..	21

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицирована и соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов – лыжников. Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта.

Занятия лыжами способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Тесное сотрудничество со спортивными секциями детских клубов «Ярославич», «Юниор», «Ассоциацией школьных спортивных клубов» позволяет участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам городского и регионального уровня, в Лигах и выполнять спортивные разряды одарённым детям.

Цели программы – укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы

Обучающие:

- освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

- развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитание дисциплинированности;
- воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Программа рассчитана категорию обучающихся - 7-14 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 144 часа в год, по 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа каждое.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Способ проверки:

- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях школы, района, города.

2. Учебно-тематический план
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	8	-	8
3	Техника передвижения на лыжах:	7	37	44
3.1	Скользкий шаг	1	6	7
3.2	Попеременный двухшажный ход	1	8	9
3.3	Спуск в стойке устойчивости	1	4	5
3.4	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»	1	5	6
3.5	Поворот переступанием на месте	1	5	6
3.6	Торможение падением	1	5	6
3.7	Непрерывное передвижение до 1 км	1	4	5
4	Игры на лыжах	1	4	5
5	Специальная физическая подготовка	4	16	20
6	Общая физическая подготовка	8	32	40
6.1	Строевые упражнения	2	8	10
6.2	Общеразвивающие упражнения	6	24	26
7	Подвижные игры и эстафеты	2	8	10

8	Кроссовая подготовка	2	8	10
9	Контрольные проверки и соревнования	1	4	5
	Итого	35	109	144

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Раздел	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	-	2
2	Основы знаний по лыжной подготовке:	6	-	6
3	Техника передвижения на лыжах:	6	42	48
3.1	Попеременный двухшажный ход	1	6	7
3.2	Подъем «лесенкой»	1	8	9
3.3	Поворот переступанием	1	4	5
3.4	Спуск в основной, низкой стойках	1	5	6
3.5	Поворот переступанием в движении	1	5	6
3.6	Прохождение на скорость дистанции до 50 м.	1	5	6
3.7	Непрерывное передвижение до 1,5 км	1	4	5
4	Игры на лыжах, эстафета	1	4	5
5	Специальная физическая подготовка	3	17	20
6	Общая физическая подготовка	6	34	40

6.1	. Строевые упражнения	2	8	10
6.2	Общеразвивающие упражнения	4	24	28
7	Подвижные игры и эстафеты	2	8	10
8	Кроссовая подготовка	1	6	7
9	Контрольные проверки и соревнования	1	6	7
	Итого	28	116	144

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Цели и задачи курса. Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

2. Основы знаний

Теория. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы из Республики Коми. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Способы самостоятельной деятельности

Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств выносливости, силы, быстроты, гибкости, равновесия. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

3. Техника передвижения на лыжах

Теоретические сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

«Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом.

Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода.

Шаговая имитация с учебной целью.

5. Общая физическая подготовка

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

Практика:

5.1 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».

5.2. Общеразвивающие упражнения

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

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

6. Подвижные игры

Теория. Правила игры и техники безопасности.

Практика. Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

7. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

8. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники.

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

3.2. Содержание программы 2-го года обучения.

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта

Теория. Эволюция лыж о снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника-гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники,

Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Психологическая подготовка юного лыжника. Стойка лыжника, развитие координации.

Теория. Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж».

Практика. Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Теория. Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Практика. Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Практика. 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:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для развития мышц туловища;
3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;
4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.
5. Упражнения в равновесии;
6. Легкоатлетические упражнения.
7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Теория. Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Практика. Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Теория. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии.

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

4. Годовое календарно-тематическое планирование

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1	тренировка	1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка
2	тренировка	1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале. Игры ОРУ
3	тренировка	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период. Игры. ОРУ
4	тренировка	1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Игры. ОРУ. ОФП
5	тренировка	1	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена Средства восстановления. Спортивные игры ОРУ
6	тренировка	1	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классические техники. Бег. Футбол. Спец. упр.
7	тренировка	1	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Коньковый ход Бег. Футбол. Спец. упр.
8	тренировка	1	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спортивные игры ОРУ.
9	тренировка	1	Велосипед. ОРУ. Спорт. Игры
10	тренировка	1	Комплексы обще развивающих упражнений Спорт. игры
11	тренировка	1	Комплексы общеразвивающих упражнений ОФП. Игры
12	тренировка	1	Бег с равномерной и переменной интенсивностью
13	тренировка	1	Велосипед. ОРУ. Спорт. игры
14	тренировка	1	Бег с равномерной и переменной интенсивностью
15	тренировка	1	Спортивные игры / футбол
16	тренировка	1	Кроссовая подготовка. ОРУ
17	тренировка	1	Спортивные игры / баскетбол
18	тренировка	1	Подвижные игры
19	тренировка	1	Кроссовая подготовка. ОФП. Игры
20	тренировка	1	Подвижные игры ОРУ. ОФП
21	тренировка	1	Эстафеты и прыжковые упражнения
22	тренировка	1	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств
23	тренировка	1	Развитие быстроты и координации
24	тренировка	1	Развитие выносливости / циклические упражнения
25	тренировка	1	Кроссовая подготовка, ходьба
26	тренировка	1	Имитация лыжных ходов
27	тренировка	1	Техника безопасности на дорогах. Передвижение на лыжероллерах
28	тренировка	1	Передвижение на лыжероллерах
29	тренировка	1	Врачебный контроль и самоконтроль

			спортсмена
30	тренировка	1	Спец. упражнения на развитие волевых качеств.
31	тренировка	1	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса
32	тренировка	1	Обучение технике классических лыжных ходов
33	тренировка	1	Спец. упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног
34	тренировка	1	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях
35	тренировка	1	Совершенствование техники спуска со склонов в высокой стойке
36	тренировка	1	Совершенствование техники спуска со склонов в средней стойке
37	тренировка	1	Совершенствование техники спуска со склонов в низкой стойке
38	тренировка		Правила поведения и техника безопасности на занятиях в зале. Игры. ОРУ. Спортивный инвентарь, одежда для зала.
39	тренировка	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях на улице в летний период. Спортивный инвентарь, одежда в зимний период. Игры. ОРУ.
40	тренировка	1	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спортивные игры. ОРУ.
41	тренировка	1	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Свободный стиль. Бег. Спорт. игры. Баскетбол.
42	тренировка	1	Спец. упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.
43	тренировка	1	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
44	тренировка	1	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием.
45	тренировка	1	Переменная. Подвижные игры на лыжах. Салки.
46	тренировка	1	Обучение поворотам на месте и в движении.
47	тренировка	1	Обучение основным элементам конькового хода.
48	тренировка	1	Подготовка к соревнованиям.
49	тренировка	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
50	тренировка	1	Совершенствование техники лыжных ходов.
51	тренировка	1	Совершенствование техники конькового хода.
52	тренировка	1	Подготовка к соревнованиям.
53	тренировка	1	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.
54	тренировка	1	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойке.

55	тренировка	1	Совершенствование техники классических лыжных ходов.
56	тренировка	1	Элементы горнолыжной техники.
57	тренировка	1	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
58	тренировка	1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.
59	тренировка	1	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов
60	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов
61	Тренировка	1	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов
62	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.
63	Тренировка	1	Контрольная тренировка. ОФП. Игры
64	Тренировка	1	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация
65	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.
66	Тренировка	1	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.
67	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.
68	Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.
69	Тренировка	1	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов
70	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.
71	Тренировка	1	ОФП. Бег. Игры. СФП.
72	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.
73	Тренировка	1	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов
74	Тренировка	1	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.
75	Тренировка	1	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов
76	Тренировка	1	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов
77	Тренировка	1	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.
78	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.
79	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.
80	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.
81	тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП
82	Тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП

83	Тренировка	1	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП
84	Тренировка	1	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.
85	Тренировка	1	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.
86	Тренировка	1	Эстафеты и прыжковые упражнения.
87	Тренировка	1	Подвижные игры. Специальные упражнения.
88	Тренировка	1	Смешанное передвижение. Бег. ходьба.
89	Тренировка	1	Подвижные игры. Спец. упр.
90	Тренировка	1	Бег с равномерной и переменной интенсивностью.
91	Тренировка	1	Подвижные игры. Спец.упр.
92	Тренировка	1	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
93	Тренировка	1	Лыжный спорт в России. Спортивные игры. ОРУ.
94	Тренировка	1	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спортивные игры. ОРУ.
95	Тренировка	1	Краткая характеристика техники классического лыжного хода. Бег. Спорт. игры. Футбол.
96	Тренировка	1	Кроссовая подготовка. ОФП. Подвижные игры.
97	Тренировка	1	Комплексы спец. упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
98	Тренировка	1	Бег с равномерной и переменной интенсивностью.
99	Тренировка	1	Кроссовая подготовка. Скоростно – силовая ходьба.
100	Тренировка	1	Обучение технике классических лыжных ходов.
101	Тренировка	1	Спец. упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.
102	Тренировка	1	Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.
103	Тренировка	1	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке.
104	Тренировка	1	Кроссовая подготовка, скоростная ходьба. Подвижные игры.
105	Тренировка	1	Бег в среднем, интенсивном темпах. Игры.
106	Тренировка	1	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП
107	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.
108	Тренировка	1	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка
109	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка

110	Тренировка	1	Контрольная тренировка, соревнование
111	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.
112	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.
113	Тренировка	1	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП
114	Тренировка	1	Контрольная тренировка. Соревнование.
115	Тренировка	1	Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.
116	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков
117	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка
118	Тренировка	1	Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП.
119	Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования
120	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП
121	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП
122	Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования
123	Тренировка	1	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов
124	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.
125	тренировка	1	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.
126	Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования
127	тренировка	1	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП
128	Тренировка	1	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.
129	Тренировка	1	Контрольная тренировка, соревнования
130	Тренировка	1	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.
131	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.
132	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.
133	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.
134	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.
135	Тренировка	1	ОФП. Игры. СФП.
136	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.
137	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.
138	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.
139	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Имитация лыжных ходов. Игры.
140	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка
141	Тренировка	1	ОФП. Кросс. Игры. СФП. Силовая подготовка
142	Тренировка	1	ОФП. Бег и беговые упражнения. Игры.
143	Тренировка	1	Контрольная тренировка. соревнования
144	Тренировка	1	ОФП. Игры.

5. Ожидаемые результаты

1-го года обучения:

обучающиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;
- об истории развития лыжного спорта в России;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

обучающиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном и среднем темпе до 1,5 км;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

2-го года обучения:

обучающиеся будут знать:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
- об истории развития лыжного спорта в России;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

обучающиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном и среднем темпе до 1,5 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

6. Обеспечение программы

6.1. Методическое обеспечение программы

Принципы реализации программы:

- *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития издоровья детей.
- *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- *Принцип наглядности* – созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- *Равномерный метод* – метод, способствующий одновременному укреплению всех мышц, исключая их перенапряжение.
- *Переменный метод* – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.
- *Интервальный метод* – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха
- *Повторный метод* – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.
- *Соревновательно-игровой метод* – метод, активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Тренировки в зависимости от этапа обучения, условно делятся на *учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные*.

Тренировки по лыжной подготовке состоят из следующих структурных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает 10-15% времени тренировки и нацелена на организацию занимающихся и подготовку их организма к выполнению задач основной части. Организация включает проверку готовности лыжного инвентаря, соответствие одежды погодным условиям, построение, расчет, проверку присутствующих, объяснение задач и порядка проведения урока.

Основная часть направлена на решение главных задач тренировки и занимает 70- 80% его времени. Здесь чаще всего вначале повторяется материал предыдущего урока,

затем осваивают и совершенствуют новые способы передвижения на лыжах и проводят тренировку.

Заключительная часть, занимающая оставшиеся 10-15% времени, предусматривает организованное завершение и подведение итогов тренировки, постепенное снижение физической нагрузки и напряжения организма. Обычно занимающиеся медленно возвращаются на лыжах или без лыж на базу и выполняют комплекс упражнений на расслабление, развитие гибкости с акцентом на разгибание туловища.

6.2. Психологическое обеспечение программы

Методы психологической подготовки:

Сопряженные методы: методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, общие психолого-педагогические методы.

Специальные методы: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, методы внушения и убеждения.

В круглогодичном цикле подготовки делается следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде* подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижении специальной психологической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязанию;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям:

1. Осознание задач на предстоящую гонку.
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований.
3. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
4. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

7. Контрольно-измерительные материалы
Нормативы ОФП и СФП по лыжным гонкам

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м.	Бег на 30 м.
	Бег 60 м.	Бег 60 м.
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м
Выносливость	Бег 1500 м.	Бег 1500 м.
Сила	Подтягивание на перекладине Подтягивание на перекладине	Подтягивание на перекладине
	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками	Подтягивание ног из виса на перекладине до хвата руками
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	В висе удержание ног в положении прямого угла	В висе удержание ног в положении прямого угла
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	Подтягивания на перекладине за 20 с.	—
	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с	Подъём туловища лёжа на спине за 20 с
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с
	Индивидуальная гонка на время 10 км.	Индивидуальная гонка на время 10 км.

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

8. Список информационных источников

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа Консультант Плюс): http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/1b1d2b8512a1ba1441c9a3f80cc4dbd5cda16c0f/
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenti/polozh_pers_dop_obr.pdf.
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/403246796/?ysclid=lxerkpbyrk620044728> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

Литература для педагога:

1. Абатуров, Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.
2. Антонова, О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. - М.: Академия, 2014. - 208 с.
3. Верхошанский, Ю.В.. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
4. Манжосов, В.И. Тренировка лыжников-гонщиков. Очерки теории и методики. - М.: ФИС, 2014. - 296 с.

Литература для обучающихся:

1. Донской, Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. - М.: ФИС, 2015. - 322 с.
2. Людеков, П.И., Спиридонов К.И. Лыжный спорт. - М.: ФИС, 2011. - 213 с.