

Департамент образования культуры и спорта
Ненецкого автономного округа
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 09 » сентября 2025 г.

Протокол № 1 от 09 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО НАО
«Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»
С.С. Паромов



_____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации программы: 5 лет

Тренер – преподаватель:
Речков Андрей Капитонович

г. Нарьян-Мар
2025

Содержание

Содержание	2
Паспорт программы	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Учебный план	9
1.4. Содержание программы	12
1.5. Планируемые результаты	16
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации	25
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	28
Список литературы	34

**Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

Ф.И.О. автора/ авторов	Речков Андрей Капитонович
Полное наименование учреждения	ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации Программы	5 лет
Объём часов по годам обучения	222
Возраст обучающихся	9 - 12
Цель программы	Оздоровительная, через приобщение детей к занятиям ФК с использованием в зимнее время лыж
Продолжительность реализации	2025 – 2030гг

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые основания для реализации ДООП.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (ред. от 19.12.2023);

2. Федеральный Закон № 127 от 30.04.2021 года «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р (с изменениями на 21 октября 2024 года);

4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467 (с изменениями на 21 апреля 2023 года);

5. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

6. Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы

организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями на 30 декабря 2022 года);

7. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

9. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 года N 652н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 22 февраля 2023 года);

11. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»);

12. Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей");

13. Минпросвещения России от 30.12.2022 N 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");

14. Устав образовательной организации;

15. Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной программы;

16. Другие локальные акты образовательной организации.

2) Направленность программы.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения – базовый.

3) Актуальность и новизна.

Актуальность Программы обусловлена тем, что увеличился социальный заказ на обучение лыжным гонкам детей младшего школьного возраста.

Новизна данной Программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к занятиям лыжными гонками, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих возможности по каким-либо причинам продолжать обучение в группах старшего возраста

4) Отличительной особенностью данной ДООП от существующих программ является подготовка к выполнению квалификационных

нормативов для зачисления на начальный этап спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

5) Адресат программы.

Возраст детей, участвующих в реализации Программы от 9 до 12 лет. Дети зачисляются согласно положению о порядке приема обучающихся по дополнительным образовательным общеразвивающим программам в ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд», утвержденного решением педагогического совета ГБУ ДО НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и директором учреждения 2025 года.

Программа подходит для детей различной степени физической подготовленности.

6) Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Программа адресована детям от 9 до 12 лет.

Программа рассчитана на 5 лет обучения по 222 академических часов в год. Занятия проводятся в период с 1 сентября по 31 мая за исключением праздничных дней. Рекомендуемый количественный состав групп – 13 человек.

Условия набора учащихся: для обучения принимаются все желающие; принимаются дети, имеющие медицинское заключение.

7) Язык реализации ДООП: русский

8) Форма обучения – очная.

9) Режим занятий.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Количество занятий в неделю: 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием утвержденным администрацией школы.

10) Особенности организации образовательного процесса.

Форма организации занятия - групповая. Основная форма проведения занятий – тренировочное занятие (тренировка). Также при необходимости могут применяться такие формы занятий как: акция, семинар, беседа, мастер-класс, соревнование, открытое занятие, турнир, экскурсия и эстафета. При неблагоприятной эпидемиологической обстановке возможна организация дистанционного обучения с применением цифровых технологий.

Для определения результативности используются следующие методы диагностики успешности овладения учащимися содержанием программы: беседа, тестирование, ведение журнала учета посещаемости, начальный входной контроль и контроль в конце учебного года (тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся), контрольные занятия, открытые занятия для родителей (законных представителей). Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

11) Педагогическая целесообразность заключается в следующем:

- **Создание особой развивающей среды** для выявления и развития возможностей детей в лыжном спорте.
- **Приобщение обучающихся**, независимо от возраста, пола и физической подготовки, к занятиям спортом вообще. Это способствует не только дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.
- **Компенсация недостаточной двигательной активности** современных детей и подростков.
- **Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков**, оптимизация развития физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма и повышение работоспособности.

- **Возможность удовлетворить запросы** родителей и детей в организации занятий лыжным спортом начального школьного возраста, а также обучающихся, не прошедших конкурсный отбор.

1.2. Цели и задачи программы

1) Цель программы – создание дополнительных условий для личностного развития подростков и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических навыков.

2) Задачи программы:

Оздоровительная:

- приобщение детей к занятиям физической культурой с использованием в зимнее время лыж.

Обучающие:

- ознакомить с историей развития лыжного спорта;
- ознакомить с основами техники лыжных ходов;
- ознакомить с основами гигиены спортсменов.

Воспитательная:

- воспитание волевых, дисциплинированных юных лыжников.

Развивающая:

- способствовать развитию физических качеств: быстроты, выносливости.

1.3. Учебный план

Обучение по Программе делится на 5 учебных лет. Каждый учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая, включает в себя 9 месяцев или 222 учебных часов (1 академический час равен 45 астрономическим минутам). В разделы обучения входят: теоретическая подготовка (ТрП), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка

(СФП), техническая подготовка (ТхП), показательные выступления на физкультурно-массовых мероприятиях и открытых занятиях для родителей (ПВ), подвижные игры и другие виды спорта (ПИ) и тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся (ТМФР).

Обучение по Программе предполагает постепенное уменьшение учебных часов раздела подвижных игр и других видов спорта с одновременным возрастанием часов по другим разделам подготовки. Также с возрастанием года обучения идет незначительное уменьшение часов теоретической подготовки, компенсация которых должна осуществляться за счет повышения интереса обучающихся к выбранному виду спорта (самостоятельное изучение статей в журналах и сети интернет).

Оптимальный количественный состав группы, максимальное количество учебных часов и требования по спортивной подготовленности исходя из года обучения

Этап подготовки	Учебный год	Оптимальный количественный состав группы	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	1	13	6	Выполнение тестирования для мониторинга физического развития, знание теоретического материала
	2	13	6	
	3	13	6	
	4	13	6	
	5	13	6	

**Распределение учебной нагрузки по видам подготовки исходя из года
обучения**

Тема	Количество часов			Форма контроля
	теория	практика	всего	
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1	2	Беседа, тест
ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, экипировка	2	3	5	Выполнение практических заданий
Гигиена, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	тест
Краткая характеристика техники лыжных ходов	3	1	4	Выполнение практических заданий, поход
ОФП		140	140	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
СФП		31	31	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка		31	31	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
Контрольные упр. и соревнования		5	5	Участие в соревнованиях
Медицинский контроль		2	2	Справка о м/о
Итого	7	215	222	

1.4. Содержание программы

Лыжи и лыжный спорт имеют древние корни, а история развития этого вида спорта в России началась в конце XIX века.

Возникновение

- **Лыжи** появились как приспособления для передвижения по снегу, облегчающие охоту и военные нужды. Первые лыжи были ступающие, одна из древних находок — лыжа, обнаруженная на территории Псковской области (около 4300 лет назад).

- **Лыжный спорт** в том виде, каким он известен сегодня, зародился в Норвегии в XVIII веке. В 1767 году состоялись первые турниры среди лыжников, в 1843 году в городе Тромсе прошли первые документированные соревнования.

Развитие в России

- **Во второй половине XIX века** в России начало развиваться организованное спортивное движение. Лыжные спортивные клубы впервые появились в Москве и Петербурге.

- **16 декабря 1895 года** в Москве состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации — Московского клуба лыжников. Эту дату принято считать днём рождения лыжного спорта в России.

- **С 1910 года** стали проводиться регулярные первенства Российской империи по лыжам.

- **С 1918 года** лыжный спорт в России был включён в число учебных дисциплин высшего профессионального физкультурного образования.

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема: Техника безопасности при катании на лыжах. Оказание первой медицинской помощи.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время передвижения на лыжах. Поведение на улице во

время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Оказание первой доврачебной помощи. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на занятиях. Первая помощь.

Форма контроля: Опрос.

Тема: Правила ухода за лыжами и хранение. Краткая характеристика лыжных ходов.

Теория: Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Основы методики техники и тактики лыжника. Классификация основных лыжных ходов. Понятия об основных движениях лыжника гонщика. Техника и тактика выполнения основных движений в различных лыжных ходах.

Форма контроля: Опрос.

Тема: Режим дня, закаливание и гигиена лыжника.

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочного занятия. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

Форма контроля: Опрос.

Тема: История возникновения и развития лыжного спорта.

Теория: История возникновения и развития лыжного спорта, спортсмены лыжники, Олимпийские чемпионы России и Кузбасса.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм. Строевые упражнения и команды для управления группой; разделение упражнений на три группы – для мышц плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза. Подвижные и спортивные игры.

Практика: Строевые упражнения. Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю.

Общеразвивающие упражнения. 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. Легкоатлетические упражнения. (скамейка гимнастическая)

Форма контроля: Наблюдение. Результаты контрольных нормативов.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: имитационные упражнения на пересеченной местности. Техника лыжника в бесснежный период подготовки. Скорость, длина, частота шагов, угловые характеристики, фазовый анализ движений лыжника в имитации и на лыжероллерах. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью имитационных упражнений. Техника лыжника в зимний период подготовки.

Практика: Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

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 до 200 м/400м/600м.

Форма контроля: Наблюдение. Результаты контрольных нормативов.

Тема: Техническая подготовка.

Теория: определение способов передвижений в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Развитие чувства скорости. Выбор и поддержание скорости передвижения в зависимости от длины дистанции и уровня подготовленности. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

Практика: скользящий шаг, одноопорное скольжение, согласованность рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом, классический, коньковый лыжный ход. Спуск со склонов в высокой, средней, низкой стойках, подъем «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Форма контроля: Наблюдение.

Тема: Кроссовая подготовка.

Практика: Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю. Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности на лыжах.

Форма контроля: Выполнение промежуточных итоговых нормативов

Тема Способы самостоятельной деятельности.

Практика: Способы самостоятельной деятельности:

- разработка режима дня;
- освоение комплексов общеразвивающих и физических упражнений;
- освоение способов закаливания;

- освоение основ техники лыжного хода;
- освоение основ тактики лыжного хода;
- проведение (самостоятельно) разминки;
- освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.

Форма контроля: Самоконтроль за правильным выполнением физических упражнений и саморазвитие

Раздел 3. Контрольное соревнование.

Тема: Контрольные нормативы.

Практика:

- выполнение контрольных нормативов на основании методики тестирования общей физической подготовки обучающихся (электромегафон, секундомер);
- тестирование теоретических знаний.

Форма контроля: Выполнение промежуточных итоговых нормативов.

Тема: Участие в соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях в соответствии с календарем соревнований в течение учебного года (электромегафон, секундомер).

Форма контроля: Результаты участия в соревнованиях.

Контрольно-переводные испытания

Тестирование воспитанников по «Лыжным гонкам» осуществляется 2 раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием необходимо провести разминку.

1.5. Планируемые результаты

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся формируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни;
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера;
- обучающиеся получают начальные навыки ходьбы на лыжах.

В ходе обучения обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать: правила поведения на занятиях, технику безопасности, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках как о виде спорта, влияние физической нагрузки на организм, понятие о режиме дня.

Уметь: самостоятельно выполнять зарядку, адаптироваться к командной игре, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и тренеру во время занятий, быть честным, дисциплинированным.

Программой предусмотрен следующий материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием, непрерывное перемещение до 1.5-2 км.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	1	1	-	1	-	-	-	-	4
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		3	2	2	1	2	-	-	-	-	10
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	14	17	17	17	13	17	15	16	14	140
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	4	4	3	3	4	4	4	32
3.	Техническая подготовка	3	4	4	3	3	3	5	5	4	34
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	24	25	24	19	23	24	25	24	212
ВСЕГО ЧАСОВ		27	26	27	25	21	23	24	25	24	222

Второй год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	1	1	-	-	-	-	-	-	3
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	1	-	-	-	-	-	3
ИТОГО ЧАСОВ		3	2	2	2	1	-	-	-	-	12
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	13	15	15	16	13	16	15	16	15	134
2.	Специальная физическая подготовка	3	4	5	4	3	3	5	4	4	35
3.	Техническая подготовка	3	4	5	4	3	4	5	5	4	37
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	23	25	24	19	23	25	25	25	212
ВСЕГО ЧАСОВ		26	25	27	26	20	23	25	25	25	222

Третий год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		3	2	1	1	1	-	-	-	-	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	11	12	15	15	11	15	14	15	12	120
2.	Специальная физическая подготовка	4	6	5	4	4	4	6	5	5	43
3.	Техническая подготовка	4	6	5	5	4	5	5	5	6	45
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	24	25	24	19	24	25	25	25	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	26	25	20	24	25	25	25	222

Четвертый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	1	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		3	1	1	1	1	-	-	-	1	8
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	10	11	14	15	10	15	14	15	10	114
2.	Специальная физическая подготовка	5	6	5	5	4	4	5	6	6	46
3.	Техническая подготовка	5	6	5	5	4	5	5	7	6	48
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		24	23	24	25	18	24	24	28	24	214
ВСЕГО ЧАСОВ		27	24	25	26	19	24	24	28	25	222

Пятый год обучения

№ п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
3.	История развития вида спорта.	1	-	-	1	-	-	-	-	-	2
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	-	1	1	-	-	-	-	-	-	2
ИТОГО ЧАСОВ		3	1	1	2	1	-	-	-	-	8
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ		<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	ВСЕГО
1.	Общая физическая подготовка	9	11	12	12	10	13	12	13	10	102
2.	Специальная физическая подготовка	5	7	6	6	5	5	6	6	6	52
3.	Техническая подготовка	5	7	7	6	5	6	6	7	5	54
4.	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5.	Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
ИТОГО ЧАСОВ		23	25	25	24	20	24	24	26	23	214
ВСЕГО ЧАСОВ		26	26	26	26	21	24	24	26	24	222

2.2. Условия реализации программы

Для реализации Программы используются следующие объекты инфраструктуры учреждения:

- лыжная трасса;
- лыжероллерная трасса;
- тренировочный спортивный зал;
- стадион;
- тренажерный зал.

Материально-техническое обеспечение.

- лыжи для классического хода;
- лыжи для конькового хода;
- ботинки лыжные;
- палки лыжные;
- лыжи комбинированные;
- крепления для лыж;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- резиновые амортизаторы;
- перекладины;
- мячи;
- комплект гантелей весом 1-6 кг;
- комплект резиновых эспандеров.

К инвентарю предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность инвентаря. Качество инвентаря, устойчивость, прочность, проверяется руководителем перед занятием

Перечень и количественный состав предметов спортивной экипировки и инвентаря, выдаваемого спортсмену или обучающемуся, определяется администрацией Учреждения по ходатайству тренеров на основании Программы в пределах имеющихся средств Учреждения. Основанием для экипировки и инвентаря спортсменов и обучающихся является приказ о зачислении в Учреждение.

Информационное обеспечение.

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.

Учебно-методическая литература:

1. Бутин И.М. «Проложи свою лыжню», М.: 1985 г.

2. Браук Н. «Подготовка лыж», Мурманск, 2004 г.

3. Колеман Э. «Питание для выносливости», Мурманск, 2005 г.

4. Преображенский В. С. «Учись ходить на лыжах», М.: 1989 г.

5. Попов С.В. «Валеология в школе и дома», С-П, «Союз», 1998 г.

Кадровое обеспечение.

Речков Андрей Капитонович – тренер-преподаватель по «Лыжным гонкам». Работает в ГБУ ДО НАО «СШОР «Труд» с 2018 года.

Речков Андрей Капитонович имеет заслуженный авторитет среди коллег, воспитанников, спортсменов региона, общественности; умело использует накопленный опыт и практические знания в тренерской работе. В работе его отличают высокий профессионализм, требовательность к себе и к юным лыжникам округа. Является пропагандистом здорового образа жизни, идейным вдохновителем развития массового лыжного спорта в Ненецком автономном округе.

2.3. Формы аттестации

В рамках реализации Программы за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность жизни и здоровья. Медицинский контроль осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту жительства 1 раз в год.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. В начале учебного года проводится тестирование по ОФП. Тестирование проводится тренером-преподавателем. В течение учебного года проводится прием контрольных нормативов с целью усвоения физической нагрузки. С целью проверки усвоения технических приемов и тактических действий организуются контрольные тренировки и участие в соревнованиях. По окончании данного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

2.4. Оценочные материалы

Тестирование с целью мониторинга физического развития обучающихся

Тесты выбраны для определения уровня развития основных физических качеств человека: быстрота, выносливость, ловкость, сила, гибкость.

Развиваемое качество	Контрольные упражнения
	1 год обучения

	Девочки	Мальчики
Быстрота	Бег 30 м. (8с.)	Бег 30 м. (7с.)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (130 см.)	Прыжок в длину с места (140 см.)
	Метание теннисного мяча (10м.)	Метание теннисного мяча (13 м.)
Выносливость	Лыжи свободный стиль 1 км. (8 мин.)	Лыжи свободный стиль 1 км. (7 мин.)
Подтягивание	1 раз	2 раза
Отжимание (сгибание рук в упоре лежа)	5 раз	8 раз

Системы контроля и зачетные требования

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки используется текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. **Текущий контроль успеваемости** – это систематическая проверка учебных достижений обучающихся, которая проводится в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с реализуемой программой. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на определение динамики развития и усвоения изученного материала и обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ. Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся по программе. Основными формами текущего контроля успеваемости являются: зачет, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Промежуточная и итоговая аттестация.

В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах,

поэтому промежуточная аттестация для них носит контролирующий характер. Промежуточная аттестация по программе проводится ежегодно. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании освоения программы и заключается в определении соответствия уровня подготовки выпускников требованиям программы. При проведении промежуточной и итоговой аттестации определяются результаты освоения программы по каждой предметной области.

Воспитательная работа

Воспитательная работа заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законом формирования личности.

Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практизму.

2.5. Методические материалы

1) Методы обучения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования обучающимися ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход.

Устное изложение учебного материала в виде объяснения, рассказа и лекции.

Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации знаний. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

Беседа представляет собой способ усвоения знаний обучающимися путём ответов на вопросы. Она является для обучающихся процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

Классно-групповое занятие во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучающиеся не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, викторина, дискуссия, игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют познавательную деятельность обучающихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность

приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления.

Упражнение (тренировка). Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у обучающихся навыков и умений. В ходе упражнений обучающиеся овладевают практическими приёмами.

Практическая работа выполняется, как правило после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется.

Самостоятельное изучение учебного материала является важнейшим методом учёбы. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

2) Методы воспитания.

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

3) Педагогические технологии.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования

всем обучающимся с учетом разного уровня физической подготовки и физического развития.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам.

Групповые технологии – это выработка у обучающихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

4) Описание форм учебных занятий.

Каждый вид занятий имеет свою структуру и проходит в определенной последовательности:

- Организационный момент.
- Разминка. Двигательные упражнения (различные виды ходьбы и бега).
- Комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений).
- Формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков.
- Упражнения на растяжку.
- Упражнение на восстановление дыхания.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для

спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т. е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Основная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством

обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности строятся на основе использования разнообразных физических упражнений — общеразвивающих, спортивных, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта.

Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений:

- упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней;
- упражнения, направленные на развитие быстроты;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие силы;
- упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (в спорте ее чаще всего называют «заминка») предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма.

Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В наиболее простом варианте это может быть медленный бег с последующим выполнением упражнений на расслабление. В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа — встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами.

5) Формы учебных занятий.

Используются различные формы занятий (их выбор зависит от поставленных задач, условий, возраста детей и уровня их подготовки, сложности и характера упражнений, материальной оснащенности):

- игровые;
- учебно-тренировочные;
- комплексные;
- контрольно-учетные.

Список литературы

1. Бандаков М. П. Классификация координационных способностей лыжников-гонщиков 10-11 лет, имеющих различные типологические свойства нервной системы / М. П. Бандаков, Г. В. Ковязина, А. В. Санникова //Современные проблемы науки и образования. – 2018.- №4
2. Быков В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников / В. С. Быков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017 - №1 – с.2-7
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. – М.: Просвещение, 1989.
6. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе– М.: Владос, 2001.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой. – М.: физкультура и спорт, 1982.
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Раменская Т.И. Юный лыжник. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.