

**Отдел образования администрации
Краснохолмского муниципального округа
Тверской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно
совет МБУДО «Краснохолмская сш»
протокол №1 от 21.04.2025г

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 44 от 21.07.2025
директор МБУДО
«Краснохолмская сш»
_____О.И.Тюрин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Направленность – физкультурно спортивная

Уровень – базовый

Возраст обучающихся – от 8 лет и старше

Срок реализации программы – 3 месяца

ФИО, должность –Ладыгина Анна Владимировна, тренер – преподаватель

г. Красный Холм

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1. Нормативно правовая база.....	3
2. Направленность программы.....	4
3. Новизна и актуальность.....	4
4. Отличительные особенности рабочей программ.....	5
5. Адресат программы.....	5
6. Сроки реализации рабочей программы.....	5
7. Форма обучения	5
8. Режим занятий.....	5
II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДОП	5
1. Цели программы.....	5
2. Задачи рабочей программы.....	6
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
1. Учебный план.....	6
2. Содержание учебного плана.....	9
IV. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	10
V. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	11
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	11
1. Материально-техническое обеспечение.....	11
2. Информационное обеспечение.....	11
3. Кадровое обеспечение.....	11
VII. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	11
VIII. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ.....	12
IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Нормативно правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. N 398 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки"

-Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273 - ФЗ;

1. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (приложение).

2. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021.

-Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Лыжные гонки – гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.).

Относятся к циклическим видам спорта.

В программе нашли отражение задачи работы с обучающимися; содержание материала по физической, технической, теоретической, психологической подготовке, планы-графики распределения учебного материала; нормативные требования для перевода обучающихся на следующие этапы подготовки.

2. Направленность программы

Направленность рабочей программы по виду спорта «Лыжные гонки» - физкультурно-спортивная.

3. Новизна, актуальность.

«Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовится, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. Данная программа не предусматривает подготовку лыжников высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование физических и психических качеств и способностей.

Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к

систематическим занятиям лыжным спортом, подготовку к участию в соревнованиях по лыжным гонкам, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

4. Отличительные особенности рабочей программ

Отличительная особенность заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, более высокий уровень направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учетом возрастных особенностей.

5. Адресат программы

Возраст участвующих в реализации данной программы с 8 лет и старше. Группы первых этапов обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

6. Сроки реализации рабочей программы

Программа рассчитана на 3 месяца обучения.

7. Форма обучения

Очная

8. Режим занятий

Рабочая программа по «лыжные гонки» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятия проводятся на лыжной трассе спортивной школы.

II Цель и задачи ДОП

1. Цель программы

Цель – создание благоприятных условий для разностороннего физического развития и укрепления здоровья средствами физической культуры, организация досуговой деятельности. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

2. Задачи рабочей программы.

Задачи:

- 1.укрепление здоровья;
- 2.улучшение физического развития;
- 3.приобретение разносторонней физической подготовленности;
- 4.привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 5.воспитание черт спортивного характера;
- 6.овладение основами техники передвижения на лыжах;
- 7.приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

III Содержание программы

1. Учебный план

1.1 Учебный план ГНП-1

№ п/ п	Название темы	количество часов			форма аттестаци и
		всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Краткая история лыжного спорта в России. ОФП Краткая характеристика техники лыжных ходов. ОФП	4	2	2	сдача норматив ов
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. ОФП	2	1	1	
3	Кроссовый бег 1000 м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	4	1	3	

4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	2	1	1	
5	Повторный бег 60м. имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. Повторный бег 60м. имитация попеременно двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.	3	1	2	
6	Игровые эстафеты, силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно.	2	1	1	
7	Игровые эстафеты, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с Эспандером Попеременный двухшажный ход (без палок) . Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	2	1	3	
8	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	1	1	
9	Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах Нанесение мазей держания. Попеременно двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	2	1	1	
10	Попеременный двухшажный ход в горку+ «елочка».	2		2	

11	Попеременно двухшажный ход (держание равновесия, прокат) Одновременный хода: двухшажный , одношажный. Преодоление спусков, поворотов.	2	1	3	
12	Переход с ход на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км.	2	1	1	
13	Преодоление спусков, поворотов + свободное катание. Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2	1	1	
14	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	2		2	
15	Одновременные хода: Двухшажный, одношажный 2 км Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	2		2	
16	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе. Упражнения на склоне в спусках и подъемах.	2	1	1	
17	Свободное катание Прохождение дистанции 1 км. На время. Упражнения на склоне в спусках и подъемах(«елочка», скользящим и ступающими шагами)	3	1	2	
18	Попеременный двухшажный ход	1		1	

	(держание равновесия, прокат). 2 км.				
19	Прохождение дистанции 2 км. Спуски(стойка, объезд препятствия, маневрирование, повороты способом переступания. Свободное катание	3	1	2	
20	Бег 15 минут. Подвижные игры	1		1	
21	Тестирование ОФП. Повторный бег 60 м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м	2		2	
22	Игровая эстафеты, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.	1		1	

2. Содержание учебного плана

2.1 Содержание учебного плана ГНП-1

1	Вводное занятие. Краткая история лыжного спорта в России. ОФП Краткая характеристика техники лыжных ходов. ОФП
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. ОФП
3	Кроссовый бег 1000 м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.
4	Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.
5	Повторный бег 60м. имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м. Повторный бег 60м. имитация попеременно двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м.
6	Игровые эстафеты, силовые упражнения на перекладине, имитация работы рук одновременно.
7	Игровые эстафеты, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с Эспандером Попеременный двухшажный ход (без палок) . Передвижение на лыжах от 1 до 3 км

8	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.
9	Попеременный двухшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 х 5-8). Игры на лыжах Нанесение мазей держания. Попеременно двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.
10	Попеременный двухшажный ход в горку+ «елочка».
11	Попеременно двухшажный ход (держание равновесия, прокат) Одновременный хода: двухшажный , одношажный. Преодоление спусков, поворотов.
12	Переход с ход на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км.
13	Преодоление спусков, поворотов + свободное катание. Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.
14	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.
15	Одновременные хода: Двухшажный, одношажный 2 км Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.
16	Прохождение дистанции 1 км в равномерном темпе. Упражнения на склоне в спусках и подъемах.
17	Свободное катание Прохождение дистанции 1 км. На время. Упражнения на склоне в спусках и подъемах («елочка», скользящим и ступающими шагами)
18	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.
19	Прохождение дистанции 2 км. Спуски(стойка, объезд препятствия, маневрирование, повороты способом переступания. Свободное катание
20	Бег 15 минут. Подвижные игры
21	Тестирование ОФП. Повторный бег 60 м. Имитация попеременного двухшажного хода. Кроссовый бег 1000м
22	Игровая эстафеты, силовые упражнения на перекладине, отжимания, работа с эспандером.

IV Планируемый результат

Обучающийся должен знать:

- история развития лыжного спорта в России;
- специальную базовую терминологию лыжных гонок;
- основные гигиенические требования на занятиях лыжного спорта ;
- основные правила техники безопасности на занятиях лыжным спортом;

- профилактические меры по предупреждения травматизма и заболеваний;
- методы самоконтроля и само-регуляции психического и физического состояния.

Обучающийся должен уметь:

- качественно выполнять упражнения, предусмотрены программой;
- показывать и объяснять технику выполнения тех или и иных технических действий;
- при менять полученные знания и умения в соревновательной деятельности;

V Календарный учебный график

№п/п	год обучения	дата начала занятия	дата окончания занятия	кол-во учебных недель	кол-во учебных дней	кол-во часов	режим занятий	срок проведения аттестации
1	3 месяца	01.12 2025г	27.02.2026г	13 недель	55	48	2 раза в неделю	декабрь январь февраль

VI Условия реализации программы

1. Материально техническое обеспечение

1. лыжи
2. лыжные палки
3. ботинки для лыж
4. крепления для лыж

2. Информационное обеспечение

3. Кадровое обеспечение

тренер – преподаватель Ладыгина Анна Владимировна;
 опыт работы : 3 года
 образование : среднее - специальное.

VII Форма аттестации и оценочные материалы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности, занимающихся для перехода в следующую группу, являются:

- регулярность в посещении занятий;
- рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся;
- своевременный выход на зачёты;

- достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения;
- создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях. Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

Оценочные материалы

- входной контроль
- текущий контроль
- промежуточный контроль
- итоговый контроль

Контрольные нормативы ГНП-1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			6.4	6.8
1.2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+1	+3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			110	105
Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	И.п – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество	не менее	
			2	1
2.2	И. п – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем	с	не менее	
			18	14

	выпрямленных ног в положении «угол». Фиксация положения			
2.3	Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы	с	не менее	
			5	7

VIII Методический материал

- особенности организации образовательного процесса: очно,
- методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- формы организации учебного занятия: акция, беседа, встреча с интересными людьми, игра, открытое занятие, соревнование.
- педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, программированное обучение, разноуровневое обучение, развивающее обучение, проблемное обучение, игровая деятельность, коммуникативное обучение, коллективная творческая деятельность, здоровье сберегающая и др.;
- алгоритм учебного занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов;
- дидактические материалы – раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения и т.п.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2011.г
3. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
5. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2013.
6. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
7. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
8. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2015
9. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
10. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2014.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
12. *Поварницин АЛ.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.
13. *Раменская Т.И.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
14. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
15. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2015.