

МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАССКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» 08 2021 г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»  
Ю.Е. Кузнецов  
Приказ № 29 от «31» 08 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 7-17 лет  
**Срок реализации:** 3 года

Составители:  
Антохин Александр Викторович  
Власов Сергей Николаевич  
педагоги дополнительного образования

г. Болгар, 2021

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» разработана на основе нормативных документов:

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

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минпроса России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

## **Направленность**

Направленность программы - спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню

физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

### **Актуальность**

Данная программа предназначена для проведения учебно-тренировочного процесса на спортивном этапе подготовки.

В процессе занятий лыжными гонками воспитываются морально-волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать трудности.

При длительном хождении на лыжах в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной, терморегуляционной систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Занятия лыжным спортом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы и особенно выносливости.

### **Цели и задачи программы**

Главная цель - содействовать развитию всех функций организма.

#### **Задачи:**

- улучшение физического развития;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

### **Формы и режим занятий**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой по учебному плану. Учебный план состоит из 39 недель, три занятия в неделю. Каждое занятие продолжительностью 90 минут.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются:

- теоретические и практические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях.

### **Ожидаемый результат**

1. Улучшение состояния здоровья детей и подростков;
2. Обеспечение содержательного досуга детей и подростков;
3. Рост популярности лыжных гонок, как массового вида спорта;
4. Формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами;
5. Рост мастерства лыжников и обеспечение успешного выступления команды в проводимых соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В данной программе система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде классификационных соревнований (с соблюдением всех правил соревнований и правил присвоения спортивных разрядов) (см. приложение 1).

### **Учебно-тематическое планирование.**

#### **Тематический план учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Тема	Объем работы
	<b>I. Теоретическая подготовка</b>	
1	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание. Оказание первой помощи при травмах. Самоконтроль.	1
2	Лыжный инвентарь: выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины.	1
3	Основы техники передвижения на лыжах.	3
4	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1
5	Основные средства восстановления.	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>
	<b>II. Практическая подготовка</b>	
1	Общая и специальная физическая подготовка.	156
2	Техническая подготовка.	52
	<b>Итого</b>	<b>208</b>
	<b>Всего I и II разделы</b>	<b>216</b>

## **Программный материал**

### **Теоретическая подготовка**

1. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Особенности проведения занятий на склонах. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия. Дневник самоконтроля. Помощь при ушибах, растяжениях, обморожениях.

2. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мазей и парафинов.

3. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений и поворотов. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях.

5. Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средства восстановления.

## Практическая подготовка

### 1. Общая и специальная физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

### 2. Техническая подготовка.

Обучение схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного, одновременных ходов. Совершенствование техники ходов по пересеченной местности. Совершенствование в технике спусков и поворотов на склонах различной крутизны. Совершенствование техники способов переходов с хода на ход.

### Контрольные нормативы по общей специальной физической подготовки для лыжников 6 года обучения в группах СФП (УТГ)

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	1	2	3	1	2	3
Бег 60м (сек)	10,4	10,2	9,7	10,8	10,4	10,0
Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	170	180	190
Бег 1000 м. (сек)	3.45	3.30	3.20	4.15	4.00	3.50
Челночный бег 3х10м (сек)	8,8	8,5	8,3	9,3	9,0	8,7
Кросс 2 км 3 км		12,00	11,30		9,50	9,20
Лыжи, классические ходы						

3 км (мин. сек.)	0.17.00	0.14.00		0.20.00	0.17.00	0.14.00
5 км		0.29.00	0.20.30		0.28.00	0.23.00
10 км			0.43.00			
Лыжи, коньковые						
ходы						
3 (км, сек)	0.15.00			0.18.00	0.16.00	0.13.00
5 (км, сек)	0.23.30	0.20.00	0.18.00	0.35.00	0.26.00	0.21.00
10 (км сек)		0.40.00	0.35.00			

## Методическое обеспечение программы

### Методы организации занятий

Методы обучения Методы развития Методы воспитания

1. Словесный 1. Равномерный 1. Сознательности

2. Наглядный 2. Интервальный 2. Активности

3. Непрерывный

**В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:**

1. Принцип систематичности

2. Принцип непрерывности

3. Принцип постепенности

4. Принцип доступности

### Разрядные нормы

Мужчины					Женщины				
Разряд 3 км 5 км 10 км 15 км					Разряд 3 км 5 км 10 км 15 км				
Классический стиль (ч.мин.с)					Классический стиль (ч.мин.с)				
III	-	20.48	43.19	1:06.31	III	14.33	25.58	51.58	1:19.49
II	-	18.15	38.01	58.22	II	12.46	21.54	45.36	1:10.02
I	-	16.21	34.02	52.15	I	11.25	19.37	40.50	1:02.45

Свободный стиль (ч.мин.с)					Свободный стиль (ч.мин.с)				
III	-	19.44	41.04	1:03.04	III	13.47	23.40	49.16	1:15.40
II	-	17.09	35.42	54.49	II	11.59	20.34	42.50	1:05.47
I	-	15.17	31.50	48.53	I	10.41	18.20	38.11	58.38

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СЕКЦИИ

### ЛЫЖНЫХ ГОНОК на 2021-2022 уч. год

№ занятия	Содержание учебного материала	Кол. часов	Дата провод.	Фак пров.
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	2	01.09	
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России .Спортивные и подвижные игры	2	03.09	
3	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	06.09	
4	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	2	08.09	
5	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	10.09	
6	Общая физическая подготовка .Специальная физическая подготовка	2	13.09	
7	Специальная физическая подготовка .Контрольные упражнения и соревнования	2	15.09	



8	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	2	17.09	
9	Общая физическая подготовка	2	20.09	
10	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	22.09	
11	Углубленное медицинское обследование. Общая физическая подготовка	2	24.09	
12	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	27.09	
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	2	29.09	
14	1. ОФП 2. СФП	2	01.10	
15	Общая физическая подготовка Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	04.10	
16	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	06.10	
17	Специальная физическая подготовка .Контрольные упражнения и соревнования	2	08.10	
18	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	2	11.10	
19	Общая физическая подготовка	2	13.10	
20	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	15.10	
21	Углубленное медицинское обследование. Общая физическая подготовка	2	18.10	
22	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	20.10	
23	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	2	22.10	
24	Бег <b>(1500 м)</b> . Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	25.10	

25	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	2	27.10	
26	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	29.10	
27	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей	2	01.11	
28	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног .Имитация. Игра баскетбол.	2	03.11	
29	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	2	05.11	
30	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Игра баскетбол.	2	08.11	
31	Одновременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Имитация. Развитию физических качеств.	2	10.11	
32	Коньковый ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	2	12.11	

	Имитация. <i>пробежать дистанцию 1500 (2000) м</i>			
33	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	2	15.11	
34	Эволюция лыж и снаряжения лыжника Контрольные упражнения и соревнования	2	17.11	
35	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	2	19.11	
36	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	2	22.11	
37-38	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Дистанция 2 км.	4	24.11 26.11	
39-40	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень» Дистанция 2 км.	4	29.11 01.12	
41-42	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке Дистанция 3 км.	4	03.12 06.12	
43-44	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	4	08.12 10.12	
45-46	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 3500 м	4	13.12 15.12	
47-48	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2 км-3 км. Подъем	4	17.12 20.12	

	«полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.			
49-50	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	4	22.12 24.12	
51-52	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	4	27.12 29.12	
53-54	Коньковый ход без палок. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Дистанция 3 км	4	10.01 12.01	
55-56	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках Дистанция 3 км.	4	14.01 17.01	
57-58	Коньковый ход без палок. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Дистанция 3 - 4 км	4	19.01 21.01	
59-60	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 - 4 км	4	24.01 26.01	
61-62	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 - 4 км	4	28.01 31.01	
63-64	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.	4	02.02 04.02	
65-66	Переход с одновременных ходов на попеременные Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция 4 км.	4	07.02 09.02	
67-68	Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Коньковый ход без палок. Дистанция 3 - 4 км	4	11.02 14.02	
69-70	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. . Коньковый ход . Дистанция 4 км.	4	16.02 18.02	

71-72	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход .Дистанция4км.	4	21.02 25.02	
73-74	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция3 -4км	4	28.02 02.03	
75-76	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливо. Дистанция3 -4км	4	04.03 07.03	
77-78	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости.. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Дистанция3 -4км	4	09.03 11.03	
79-80	Соревнования. Дистанция3 -5км.	4	14.03 16.03	
81	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Дистанция3 -5км.	2	18.03	
82	Техническая подготовка. Дистанция3 -5км.	2	21.03	
83	Техника спуска Техника подъема Коньковый ход .Дистанция4км.	2	23.03	
84	Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов .передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км.	2	25.03	
85	Контроль за подготовленностью обучающихся. передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км.	2	28.03	
86	Правила поведения на соревнованиях. Техника спуска и подъёма. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов .передвижений классическими лыжными ходами Дистанция3 -5км.	2	30.03	
87	Общая физическая подготовка Техническая подготовка. Дистанция3 -	2	01.04	

	5км			
88	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Дистанция3 -5км.	2	04.04	
89	Контрольные упражнения. Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	06.04	
90	Углубленное медицинское обследование. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.	2	08.04	
91	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	11.04	
92	Общая физическая подготовка .Специальная физическая подготовка	2	13.04	
93	Специальная физическая подготовка .Контрольные упражнения и соревнования	2	15.04	
94	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка	2	18.04	
95	Общая физическая подготовка	2	20.04	
96	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	22.04	
97	Углубленное медицинское обследование. Общая физическая подготовка	2	25.04	
98	1.ОФП 2.СФП	2	27.04	
99	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	2	29.04	
100	Общая физическая подготовка .Специальная физическая подготовка	2	04.05	
101	Общая физическая подготовка	2	06.05	
102	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.	2	11.05	
103	Углубленное медицинское	2	13.05	

	обследование. Общая физическая подготовка			
104	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка	2	16.05	
105	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».	2	18.05	
106	Бег <b>(1500 м)</b> . Спортивная игра «Лепта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	2	20.05	
107	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола.	2	23.05	
108	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв <b>(2 х 1)</b> . Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	25.05	
	<b>Итого</b>	<b>216 ч</b>		

### **Список литературы**

1. Аграновский, М.А., Спиридонов, К.Н. Перед тобой сверкающая лыжня [Текст] /М.А. Аграновский, К.Н. Спиридонов. - М.: «Физкультура и спорт», 2008. - 112 с.
2. Аникин, Н.П. Лыжные гонки [Текст] /Н.П. Аникин. - М.: «Физкультура и спорт», 2009. - 146 с.
3. Бутин, И.Ю. Лыжный спорт [Текст] /И.Ю. Бутин. - М.: «Просвещение», 2010. - 66 с.
4. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника- гонщика [Текст] /В.Н. Манжосов. - М.: «Физкультура и спорт», 2008. - 84 с.
5. Спиридонов, В.Н., Людеков, Н.П. Лыжные гонки [Текст] /В.Н. Спиридонов, Н.П. Людеков. - М.: «Физкультура и спорт», 2009. - 96 с.



скреплено печатью

16

) ЛИСТОВ

Директор МБОУ ДО «ДЮОИ»

Ю. Е. Кузнецов

