

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа по лыжным гонкам»**

**Рассмотрена**  
на Педагогическом совете  
протокол от 22.08.2022 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказ директора  
МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» № 89 от 108  
от «26» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**  
(для спортивно-оздоровительной подготовки с 9 лет)

гор. Котовск  
2022 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности. Как следствие, каждый раздел учебно-тематического плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель-** формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» учебно- тренировочный процесс направлен на достижение данной цели через формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Подготовка лыжника-гонщика начинается с спортивно- оздоровительного этапа. На данном этапе предполагается решение **следующих задач:**

- укрепление психического и физического здоровья;
- гармоничное развитие организма и личности ребенка;
- формирование интереса к занятиям лыжными гонками;
- овладение основами техники лыжных ходов;
- развитие и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости и выносливости;
- профилактика асоциального поведения;
- взаимодействие тренера- преподавателя с семьей ребенка.

Рабочая программа разработана с учетом **регионального компонента** в образовании Тамбовской области. В связи с этим в процессе проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы уделяется большое значение:

- формированию у учащихся системы знаний о географическом положении, природном, экологическом и экономическом потенциале Тамбовской области, важнейших культурно-исторических процессах;
- формирование у учащихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих;
- воспитанию патриотизма, обеспечению культурно-исторической преемственности поколений жителей Тамбовской области.

Рабочая программа по лыжным гонкам для детей 9 лет разработана в соответствии с п. 4, 5 ст. 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ на основе дополнительной общеразвивающей программы «Лыжные гонки» (утвержденной приказом директора МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» от 26.08.2022 г. № 89), ; п. 5 «Порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196; санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2; санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа спортивно- оздоровительного этапа рассчитана на **208 часов.**

**Ключевые компетенции** учащихся формируются через различные формы организации образовательного процесса в спортивной школе – учебно-тренировочные занятия, физкультурно- оздоровительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, спортивные праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Тренировочные занятия- это основная форма организации учебно-тренировочной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания программы «Лыжные гонки», которые подразделяются на три типа: ТЗ с образовательно-познавательной направленностью, ТЗ с образовательно-обучающей направленностью и ТЗ с образовательно-тренировочной направленностью.

Тренировочные занятия с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

ТЗ с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же занятиях учащиеся осваивают учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения ( например, названия упражнений, лыжных ходов, описание техники их выполнения ).

УТЗ с образовательно-тренировочной направленностью в учебном плане отводится самое большое количество часов. Эти занятия используются для

развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовленности, они планируются :

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;

- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышений объема и интенсивности нагрузки;

- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле.

Результат освоения данной рабочей программы осуществляется в виде контроля - тематического, т.е. глубокого изучения какого-либо конкретного вопроса в практике работы коллектива, группы, одного тренера-преподавателя и фронтального – это всестороннее изучение коллектива, группы, или одного тренера-преподавателя. Контрольная деятельность может быть реализована в персональной или обобщающей форме.

#### **Планируемый уровень подготовки:**

- стабильность состава учащихся;

- овладение образовательными знаниями;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся;

- овладение навыками передвижения на лыжах;

- формирование знаний по здоровому образу жизни.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составляет 52 недели, из которых 46 недель непосредственно в условиях МБУДО «ДЮСШ по лыжным гонкам» и 6 недель – спортивно-оздоровительного лагеря.

### Учебный план для СОГ (9 лет)

№	Содержание	СОГ (часов)	
		Теория	Пр-ка
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>11</b>	
1.1.	Вводное занятие. История развития л/спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.	1	
1.2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочный занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.	3	
1.3.	Л/ инвентарь, выбор, хранение и уход. Лыжные мази, парафин.	2	
1.4.	Основы техники способов передвижения на лыжах.	3	
1.5.	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1	
1.6.	Основные средства восстановления.	1	
<b>II</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>197</b>	
<b>2.1.</b>	Теоретический материал по ОФП, СФП и технич. подготовке.	<b>19</b>	<b>174</b>
<b>2.2.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>	<b>9</b>	<b>107</b>
2.2.1	-строевые команды и приёмы	1	8
2.2.2.	-комплексы утренней зарядки	1	10
2.2.3.	- кроссовая подготовка	1	19
2.2.4.	-упражнения без предметов	1	12
2.2.5.	-упражнения с предметами	1	13
2.2.6.	-подвижные игры и эстафеты.	2	30
2.2.7.	-спортивные игры	2	15
<b>2.3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>35</b>
2.3.1.	-упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы.	1	5
2.3.2	-комплекс упражнений на лыжах и л/роллерах	1	5
2.3.3	-циклические упражнения на развитие выносливости	1	5
2.3.4.	-подготовительные упражнения для начинающего лыжника.	1	5
2.3.5.	-передвижение на лыжах, л/роллерах	1	15
<b>2.4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>22</b>

2.4.1.	-имитационные, прыжковые упражнения	1	4
2.4.2.	-обучение передвижению скользящим и ступающим шагам	1	6
2.4.3	-обучение поворотам на месте и в движении	1	4
2.4.4.	-обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке	1	4
2.4.5	- обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом	1	4
<b>2.5.</b>	<b>Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях.</b>	-	<b>10</b>
<b>III</b>	<b>Углубленное медицинское обследование</b>	-	<b>4</b>
<b>ИТОГО (ч)</b>		<b>208 часов</b>	

## Содержание программы.

### I. Основы знаний (11 часов)

#### **1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.(1 час)**

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

#### **2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.(3 часа)**

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения 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 лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

#### **3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. (2 часа)**

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 мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

#### **4. Основы техники способов передвижения на лыжах.(3 часа)**

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

#### **5. Правила соревнований по лыжным гонкам.(1час)**

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

**6. Основные средства восстановления.(1 час).** Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

### **II. Практическая подготовка (193 ч., из них 19 ч. — теория и 174 ч. - практика)**

#### **1. Общая физическая подготовка. (116 ч., из них 9 ч. - теория и 107 ч. - практика)**

Комплексы упражнений с предметами и без предметов, утренней зарядки, строевые команды и приёмы. Подвижные и спортивные игры и эстафеты и кроссовая подготовка, упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, координации.

#### **2. Специальная физическая подготовка (40 ч., из них 5 ч. - теория и 35 ч. - практика)**

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Подготовительные упражнения для начинающего лыжника, передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, выносливости.

#### **3.Техническая подготовка. (27 ч., из них 5 часов — теория и 22 ч. - практика)**

Обучение способам передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении; обучение спускам в

«высокой, средней, низкой» стойке; обучение подъемам «елочкой, полуёлочкой», беговым шагом. Имитационные и прыжковые упражнения.

#### **4.Контрольные упражнения. Участие в соревнованиях. (10 ч.).**

- подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа,
- прыжок в длину с места,
- наклон вперед, не сгибая ног в коленях (стоя),
- бег 30 м с высокого старта.

Участие в 1-3 стартах на дистанции 500 м – 1 км (на усмотрение тренера-преподавателя).

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ** **СОГ**

В результате освоения программного материала по лыжным гонкам учащиеся должны:

#### **Знать/ понимать:**

- краткие исторические сведения о развитии лыжного спорта
- историю Олимпийских игр;
- технику безопасности на занятиях лыжным спортом;
- правила личной гигиены и значение режима тренеровочных занятий и отдыха;
- оказание первой помощи при травмах;
- лыжный инвентарь, уход за ним;
- свойства лыжных мазей и парафинов;
- основы техники способов передвижения на лыжах;
- способы и средства восстановления.

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений: с предметами и без, на развитие быстроты, гибкости и равновесия;
- выполнять комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах;
- выполнять комплекс упражнений утренней зарядки;
- играть в эстафеты и подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- передвигаться на лыжах по равнинной местности и пересеченной местности;
- преодолевать спуски и подъемы.



**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- безопасное поведение во время учебно-тренировочных занятий;
- правила личной гигиены, режима дня;
- оказывать первую помощь при травмах;
- подбирать, хранить, ухаживать за лыжным инвентарем.

**Контрольные упражнения  
по общей физической подготовке  
на спортивно-оздоровительном этапе (с 9 лет)**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0-5,8	6,7-6,1	6,8-6,6	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8

**III. Углубленное медицинское обследование. (4 ч.)**

Медицинское обследование проводится 2 раза в год, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

## Перечень информационного обеспечения

### Для тренеров-преподавателей:

- Бутин И.М. , «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003; -192 с.
- Ермолаев Ю.А., Возрастная физиология, СпортАкадмПресс, 2001 г., - 444 с.
- Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Левочкина О.Е. «Примерная программа для системы доп. образования детей по лыжным гонкам», изд-во «Советский спорт», М.-2005 г. 2 экз., - 72 с.
- Китманов В.А., «Физиолого-педагогическое обоснование использования физических нагрузок для детей школьного возраста в период летней оздоровительной кампании», Тамбов-2011 г., -55 с.
- Коданев Л.Н., «Поиск путей повышения двигательной активности и укрепления здоровья детей школьного возраста», Тамбов-2003 г., -24 с.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., «Планирование и организация занятий», Дрофа-М. 2006 г., -336 с.
- Копс К.К. «Упражнения и игры лыжника» Москва, «Физкультура и спорт», 1969; -104 с.
- Кузьмин Н.И., «Лыжный спорт», изд-во «Физическая культура спорт», Москва 1967 г., - 200 с.
- Кузьмин Н.И., Огольцов И.Г. «На лыжне», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1969 г., - 208 с.
- Манжосов В.Н. «Тренировка лыжников-гонщиков», изд.«Физкультура и спорт», М.,1986 ; -96 с.
- Мейксона Г.Б., Богданова И.Г., «Оценка техники движений на уроках физической культуры, Просвещение-М. 1975 г., -96 с.
- Раменская Т.И., «Специальная подготовка лыжника», изд. «СпортАкадемПресс», М., 2001; -228 с.
- Раменская Т.И., «Техническая подготовка лыжника», изд. «Физкультура и спорт», М., 1999; -264 с.
- Романина Л.А., «Летний отдых и оздоровление детей и подростков в Тамбовской области», Тамбов, 2001 г., -126 с.
- Скачков И.Г., «Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на свежем воздухе», «Просвещение», М. 1991 г., -64 с.
- Скороходов Н.М., Еремин И.В., «Контроль и самоконтроль в тренировке лыжников-гонщиков», Тамбов, 1985 г., -22 с.
- Скороходов Н.М. «Эстафета поколений», Тамбов, 2007 г., -120 с.
- Столяров В.И., Суханин В.П., Логунов В.И., «Олимпийский урок-час здоровья», М. 2011 г., -236 с.
- Чукардин, Г.Б. Барышников А.Н. «Лыжный спорт (лыжные гонки)», изд-во «Физкультура и спорт», М.-1976 г., 49 с.
- Щеголев В.В., «Психологические аспекты деятельности преподавателя физвоспитания», Тамбов-2002 г., -10 с.

### Для учащихся:

- Агапова И.А., Давыдова М.А., «Профилактика вредных привычек», изд-во «Планета», М.2011 г., -255 с.
- Кербицкова Н.Л., «Сценарии новогодних праздников», изд-во «Педагогическое общество России», М.-2007 г., -80 с.
- Ли В.А., Ли К.В. , «Наркотики -трагедия для родителей, беда общества», Москва-2001 г., -152 с.
- Прибыщенко М.Н., Колесник В.И., Трушкин А.Г., Громач Е.С., «Спортивные праздники круглый год», изд-во «МарТ», Ростов н/Д-2004 г., -288 с.
- Родиченко В.С., Иванов С.А., Контанисов А.Т., «Твой Олимпийский учебник», изд-во «Физкультура и спорт», М.-2004 г., -144 с.
- Тихомирова Е.М. «Сценарии школьников праздников», изд-во «Экзамен», М.-2006 г., -320 с.
- Фатеева Л., «Подвижные игры для школьников», изд-во «Академия развития», Ярославль-2008 г., -192 с.

### Презентации на тему:

- «Зимние виды спорта»
- «Значение утренней гимнастики»
- «Лыжные хода»
- «Мы идем в поход»

### Перечень Интернет-ресурсов.

- [sdushor-kotovsk.68edu.ru/](http://sdushor-kotovsk.68edu.ru/)
- сайт Федерации лыжных гонок России ([flgr.ru](http://flgr.ru));
- сайт Управления по физической культуре, спорту и туризму Тамбовской области (<http://sport.tmbreg.ru/> )
- сайт Управления образования и науки Тамбовской области ([obraz.tmbreg.ru](http://obraz.tmbreg.ru) )
- сайт отдела образования администрации г.Котовска ([kovskobraz.68edu.ru](http://kovskobraz.68edu.ru) )
- электронный журнал «Профилактика зависимостей» (<http://www.centri-antipav.ru>)
- сайт Министерства спорта РФ ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
- сайт для поклонников и профессионалов лыжных гонок Тамбовской области ([ski-tambov.ru](http://ski-tambov.ru));
- <https://www.facebook.com/>