

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
от «01» сентября 2020 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта  
«Норд»

«18» сентября 2020 г. № 118/уч

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
спортивно – оздоровительной направленности  
«Лыжные гонки»**

**Возраст обучающихся: 7-24 лет**

**срок реализации программы: 3 год**

**составил программу:**

педагог дополнительного образования  
Дедков Константин Витальевич

г. Нарьян-Мар

2020 год

## Пояснительная записка

Образовательная программа «Лыжные гонки» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», приказом от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным и общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вместе с «СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660), Уставом ГБУ ДО НАО «ДС «Норд».

Реализация дополнительной общеобразовательной программы заключается в объективной необходимости повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников.

Дополнительная образовательная программа «Лыжные гонки» 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.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы «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 готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

**Новизна.** Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Лыжные гонки» является более раннее включение в процесс обучения детей школьного возраста (с 7 лет), по сравнению с программами спортивной подготовки, где набор в группы проводится с 9 лет. Это положительно отразится на развитии вида спорта, так как приведёт к большему количеству охвата детей и более быстрому привлечению к занятиям лыжными гонками.

**Цель дополнительной общеобразовательной программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

### **Задачи программы:**

1. Давать теоретические знания в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте.
2. Содействовать всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.
3. Освоить и совершенствовать технику и тактику лыжных ходов.
4. Воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.
5. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта среди населения.
6. Готовить общественные спортивные кадры.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести

необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

#### **Ожидаемые результаты**

Овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся. Овладение навыками передвижения на лыжах, формирование знаний по здоровому образу жизни.

### **Структура программы.**

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка.

#### **Возраст детей:**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 24 лет.

#### **Условия набора детей:**

Для обучения принимаются дети вне зависимости от их способности, уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний.

#### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы:**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

#### **Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся на лыжной базе ГБУ НАО «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд» и в спортивном зале ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд». Продолжительность занятий - 4 раза в неделю по 2 часа, 296 часов в год. Количество занимающихся в группе – 12-15 человек.

#### *Формы проведения занятий:*

- групповые

#### *Методы обучения на занятиях:*

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

### **Материально-техническое обеспечение.**

#### Спортивное оборудование и инвентарь:

- лыжные палки – 24 шт;
- лыжи коньковые – 12 шт;
- лыжи классические – 12 шт;
- лыжные ботинки (классические) – 12 шт;
- лыжные ботинки (коньковые) – 12 шт;
- лыжные смазки.

#### Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- компьютер.

## Нормативная часть программы

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Объем учебно-тренировочной работы, ч. в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка на 37 недель, час	Требования по физической и технической подготовке.
Спортивно-оздоровительный	1	7-24	8	296	Отсутствуют
Спортивно-оздоровительный	2	7-24	8	296	Отсутствуют
Спортивно-оздоровительный	3	9-24	8	296	Отсутствуют

### Продолжительность обучения, минимальный возраст лиц для зачисления в группу и минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах по лыжным гонкам.

Группы обучения	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	1 год	7	12-15
Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	2 год	7	12-15
Спортивно-оздоровительная группа (СОГ)	3 год	9	12-15

## Методическая часть программы.

### Учебно-тематический план 1, 2, 3 год обучения

№ п/п	Тема	Объем работы (ч.)
<i>1) Теоретическая подготовка</i>		
1.	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	2
2.	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи при травмах	1
3.	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	1
4.	Основы техники способов передвижения на лыжах	2
5.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2
6.	Основные средства восстановления	1
7.	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта	1
ИТОГО		10
<i>2) Практическая подготовка</i>		
1.	Общая физическая подготовка	180
2.	Техническая подготовка	40
3.	Специальная физическая подготовка	46
4.	Участие в соревнованиях	16
5.	Тестирование	2
6.	Медицинское обследование	2
ИТОГО		296

#### Задачи и преимущественная на правленность тренировки:

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

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## I. Теоретическая подготовка.

1. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание занятий по лыжным гонкам. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

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. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии и физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## II. Практическая подготовка.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Основной задачей группы СОГ обучения является приобщение к систематическим физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники передвижения на лыжах - первостепенные задачи педагога.

Весь период обучения СОГ группы основная работа направлена на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, приобретение разносторонней физической подготовленности.

Для решения поставленных задач используются:

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- ходьба по горкам в лесу и пересеченной местности, спортивные игры: футбол, русская лапта, пионербол и т.д.;
- подвижные игры: эстафеты «Веселые старты», «два медведя», «казаки-разбойники» и др.);
- выполнение круговой тренировки на свежем воздухе;
- развитие силовых качеств.

### **Специальная физическая подготовка**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Техническая подготовка**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### **Соревнования и оценка контрольных упражнений.**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся контрольные нормативы по ОФП.

Во время обучения по дополнительной общеразвивающей программе нормативы по СФП не принимаются.

Соревнования по лыжным гонкам проводятся, в основном, в оздоровительных целях, а также для совершенствования умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов.

Занимающиеся участвуют в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд», а также в соревнованиях по лыжным гонкам, в соответствии с календарным планом Федерации лыжных гонок по Ненецкому АО.

### **Контрольные упражнения**

Упражнения по ОФП для оценки разносторонней физической подготовленности

Возраст	Бег 60 м. (сек.)	Челночный бег 3*10 (сек.)	Прыжок с места (см.)	Бег 1000 м. (мин.сек.)	Сгибание туловища за 1 мин.	Прыжки на скалке за 1 мин.
<b>ЮНОШИ</b>						
7 лет	14,0	11,0-10,3	140	9,00	34	20
8 лет	13,6	10,3-10,1	145	8,30	38	25
9 лет	13,3	10,3-10,0	150	8,00	39	30
10 лет	13,0	9,9-9,3	155	7,30	42	35
11 лет	12,7	9,5-9,0	165	7,00	45	40
12 лет	12,4	9,3-8,8	170	6,30	48	45
13 лет	12,2	8,9-8,5	185	6,00	50	50
14 лет	11,5	8,6-8,1	205	5,30	52	55
15 лет	11,0	8,2-7,9	210	5,00	55	60
16 лет	10,5	7,8-7,5	215	4,30	54	70
17-24 лет	10,0	8,1-7,6	220	4,00	53	80

<b>ДЕВУШКИ</b>						
7 лет	14,0	11,6-11,4	122	9,00	32	25
8 лет	13,8	11,1-10,8	130	8,30	36	30
9 лет	13,5	10,7-10,4	140	8,00	37	35
10 лет	13,2	10,0-9,8	150	7,30	38	40
11 лет	12,9	9,9-9,7	155	7,00	40	45
12 лет	12,6	9,6-9,0	160	6,30	42	50
13 лет	12,4	9,5-8,9	170	6,00	43	55
14 лет	11,4	9,3-8,8	180	5,30	44	60
15 лет	11,0	9,1-8,7	185	5,00	45	70
16 лет	10,5	9,3-9,1	194	4,30	42	80
17-24 лет	10,3	9,0-8,8	200	4,00	41	90

## литература

- 1) Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 2) Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 3) Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.- 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
- 4) Евстратов В.Д. , Виролайнен П.М. , Чукардин Г.Б. Конькобежный спорт? Не только...- М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 5) Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск.: СГИФК, 1989.
- 6) Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Под ред. В.Д.Евстратова. - М.: Физкультура и спорт, 1989, - 319 с.
- 7) Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков - М., 1986 . - 96 с.
- 8) Манжосов В.Н. , Огольцов И.Г. , Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1979.
- 9) Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов.- Киев: Здоровья , 1990.
- 10) Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой . - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- 11) Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
- 12) Система подготовки спортивного резерва/ Под общей ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994.
- 13) Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: издательство «СААМ», 1995.
- 14) Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

## **содержание**

<b>Пояснительная записка.....</b>	<b>2</b>
<b>Нормативная часть программы.....</b>	<b>4</b>
<b>Методическая часть.....</b>	<b>5</b>
<b>Содержание программы.....</b>	<b>6</b>
<b>Литература.....</b>	<b>9</b>