

Департамент образования, культуры и спорта
Ненецкого автономного округа

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Дворец спорта «Норд»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2
от «28» мая 2025 года

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
/ В.В. Рочев
«19» июня 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Лыжные гонки»

Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации программы – 3 года
ID-номер программы в Навигаторе: 116

Разработчик:
Дедков Константин Витальевич,
педагог дополнительного образования

г.Нарьян-Мар
2025 год

Содержание

Паспорт программы.....	3
Пояснительная записка.....	4
Режим учебного процесса.....	7
Учебный план.....	8
Календарный учебный график.....	9
Содержание изучаемого курса.....	11
Планируемые результаты.....	14
Формы аттестации.....	15
Материально-техническое обеспечение.....	16
Список литературы и электронных информационных ресурсов.....	17

Паспорт программы

Ф.И.О. автора / авторов	Дедков Константин Витальевич
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	3 года
Объём часов по годам обучения	296 часов
Возраст обучающихся	7-18 лет
Цель 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.
Сроки реализации программы	2025-2028 г.г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд» в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» разработана и составлена в соответствии с учётом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

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

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020 года);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПин 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд»;

Локальные акты учреждения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность 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.

Воспитательная работа 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.

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 самоосознания детей.

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.

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.

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

Цель 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.

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.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
3 года обучения	12-15	8 часов	7-18 лет

Учебный план

№	Разделы подготовки	Количество часов			Форма контроля
		1 год	2 год	3 год	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	10	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	182	175	165	Выполнение контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	48	53	60	Нормативы не принимаются
4.	Техническая подготовка	44	46	49	Нормативы не принимаются
5.	Контрольные упражнения и соревнования	10	10	10	Участие в соревнованиях
6.	Медицинский контроль	2	2	2	Медицинская справка
Итого:		296	296	296	888

Календарный учебный график

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1.	Теоретическая подготовка	2		2	2		2			2	10
2.	Общая физическая подготовка	23	22	22	18	22	18	16	16	25	182
3.	Специальная физическая подготовка		2	10	12	8	6	6	4		48
4.	Техническая подготовка		2	8	10	10	6	4	4		44
5.	Контрольные упражнения и соревнования	2			2		2	2	2		10
6.	Медицинский контроль						2				2
Итого:											296

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1.	Теоретическая подготовка	2		2		2	2			2	10
2.	Общая физическая подготовка	20	20	18	18	20	20	20	20	19	175
3.	Специальная физическая подготовка		4	12	12	10	6	4	5		53
4.	Техническая подготовка	2	2	8	10	10	6	6	4		46
5.	Контрольные упражнения и соревнования	2			2		2	2	2		10
6.	Медицинский контроль						2				2
Итого:											296

3 год обучения

№	Название раздела, темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1.	Теоретическая подготовка	2	2			2	2			2	10
2.	Общая физическая подготовка	15	15	18	18	20	20	20	20	19	165
3.	Специальная физическая подготовка		6	15	15	10	6	4	4		60
4.	Техническая подготовка	2	2	10	12	10	6	4	3		49
5.	Контрольные упражнения и соревнования	2			2		2	2	2		10
6.	Медицинский контроль						2				2
Итого:											296

Содержание изучаемого курса

№	Раздел программы	Содержание изучаемого курса
1.	Теоретическая подготовка	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.
2.	Общая физическая подготовка	Всестороннее развитие физических качеств. Приобщение к систематическим физическим нагрузкам. Приобретение разносторонней физической подготовленности.
3.	Специальная физическая подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Имитационные упражнения. Кроссовая подготовка. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости. Упражнения на развитие координационных способностей.
4.	Техническая подготовка	Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами. 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.
5.	Контрольные упражнения и соревнования	Участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по лыжным гонкам. Выполнение упражнений по ОФП для оценки разносторонней физической подготовленности.
6.	Медицинский контроль	Медицинское обследование воспитанников 1 раз в год.

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.

Практическая подготовка.

1. 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.

2. Специальная физическая подготовка (СФП).

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.

3. 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.

Планируемые результаты

По итогам освоения Программы у обучающихся формируются следующие компетенции:

1. Узнают краткую характеристику возникновения и развития лыжных гонок в России и мире;
2. Научатся бережному обращению со спортивным инвентарём и оборудованием, соблюдению техники безопасности;
3. Овладеют основами техники передвижения на лыжах;
4. Приобретут навыки контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
5. Разовьют различные физические качества;
6. Сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
7. Сформируют широкий круг двигательных умений и навыков;
8. Научатся анализировать свои действия и давать им оценку;
9. Сформируют черты спортивного характера, упорства, дисциплины, ответственности, смелости и трудолюбия;
10. Узнают об основных факторах, влияющих на здоровье.

Формы аттестации

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

Во время обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе нормативы по СФП и технической подготовке 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 региональных спортивно-массовых соревнованиях по лыжным гонкам и кроссу (Лыжня России, Северное сияние, Кросс Нации).

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 скакалке за 1 мин.
ЮНОШИ						
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
17-18 лет	10,0	8,1-7,6	220	4,00	53	80

ДЕВУШКИ						
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
17-18 лет	10,3	9,0-8,8	200	4,00	41	90

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество (шт.)
1	Лыжные палки	24
2	Лыжи коньковые	12
3	Лыжи классические	12
4	Лыжные ботинки (коньковые)	12
5	Лыжные ботинки (классические)	12
6	Эспандер лыжника	10
7	Стол для подготовки лыж	1
8	Утюг для подготовки лыж	1
9	Лыжная смазка	10
10	Щётка для подготовки лыж	2
11	Скребок для подготовки лыж	2

Список литературы и электронных информационных ресурсов

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2010.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.-М.: Физкультура и спорт, 2007.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева.- 2-е изд. – М.: Медицина, 2015.
4. Евстратов В.Д. , Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только...- М.: Физкультура и спорт, 2018.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов – Смоленск.: СГИФК, 2020.
6. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры. / Под ред. В.Д.Евстратова. - М.: Физкультура и спорт, 2000, - 319 с.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков - М., 2009. - 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, 2000.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. Ред. М.Я. Набатниковой . - М.: Физкультура и спорт, 2005.
11. Поварнин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
12. Система подготовки спортивного резерва/ Под общей ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 2006.
13. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М.: издательство «СААМ», 2008.

www.flgr.ru – Федерация лыжных гонок России.

www.minsport.gov.ru – Министерство спорта России.

www.skisport.ru – Журнал «Лыжный спорт».

