

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТРОИТЕЛЬ»**

**Утверждаю**

**Директор МАУ ДО «СШ «Строитель»**

**Ткаченко С.В.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»  
для групп спортивно-оздоровительной направленности**

**Срок реализации 1 год**

**Составители: Ядрихинский Д.Н.**

**г. Северодвинск**

**2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>4</b>
2.1.Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы .....	4
2.2.Организация и режим учебно-тренировочной работы .....	5
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....</b>	<b>6</b>
3.1.Учебно-тематическое планирование.....	6
3.2.Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	7
3.3.Восстановительные средства и мероприятия .....	10
3.4.План антидопинговых мероприятий .....	11
3.5.Воспитательная работа .....	12
<b>4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....</b>	<b>13</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>16</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1</b> Годовое тематическое планирование .....	<b>17</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2</b> План воспитательной работы .....	<b>24</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3</b> Календарный план .....	<b>27</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Строитель» (далее МАУ ДО «СШ «Строитель») для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта лыжные гонки разработана в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Устава МАУ ДО «СШ «Строитель».

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на развитие творческой личности, получение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

В данной программе учебное планирование выстроено в соответствии с возрастными половыми особенностями юных спортсменов, материально-технической оснащенностью образовательной и тренировочной деятельности, климатическими условиями. Соблюдены дидактические правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного материала на поэтапное его освоение, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.

### **Программа направлена на:**

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии;
- выявление, поддержку и развитие способных и талантливых учащихся;

**Актуальность программы** - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта. Обязательным условием выполнения программы является проведение занятия в основном на свежем воздухе, что способствует закаливанию организма ребенка.

**Цель:** улучшение физического развития занимающихся, закаливание организма, привитие интереса к занятиям лыжными гонкам, вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

- укрепить здоровье занимающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- создать и обеспечить необходимые условия для физического и личностного развития ребенка;

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получить начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- удовлетворить потребность в двигательной активности;
- сформировать общую культуру занимающихся.

При проведении занятий используются различные формы организации деятельности учащихся во время занятий: игровая, фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Новизна** дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности по лыжным гонкам в её социальной направленности. Программа предоставляет возможность детям, 7-18 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям лыжными гонками, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа предназначена для инструкторов по спорту и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в МАУ ДО «СШ «Строитель».

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной направленности по лыжным гонкам – 1 год.

**Ожидаемые результаты:**

- стабильность состава занимающихся;
- овладение образовательными знаниями;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- овладение навыками передвижения на лыжах;
- формирование знаний по здоровому образу жизни.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1.Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.**

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) по лыжным гонкам МАУ ДО «СШ «Строитель» зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься данным видом спорта.

Комплектование состава занимающихся осуществляется администрацией Учреждения и инструктором по спорту в соответствии с Уставом, Положением о зачислении, переводе и отчислении занимающихся. Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленностью занимающихся.

## 2.2. Организация и режим учебно-тренировочной работы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки занимающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям занимающихся.

*Форма обучения:* очная.

*Формы организации учебно-тренировочного процесса:*

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой)
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций)
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-25 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 2 академических часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Начало учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп в МАУ ДО «СШ «Строитель» - 1 сентября. Учреждение организует работу в течение всего календарного года, в том числе выходные, праздничные дни и каникулярное время, в соответствии с календарным графиком, календарем спортивно-массовых мероприятий и планом воспитательной работы. В период каникул группы могут работать по специальному расписанию, утвержденному директором. Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, составленному инструктором по спорту и утвержденному приказом директора МАУ ДО «СШ «Строитель».

**Годовой план для спортивно-оздоровительных групп рассчитан на 42 недели (сентябрь-июнь)**

**Режим учебно-тренировочной работы.**

Этапы	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
СОГ	6	3	<b>252</b>	15 - 25

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься

спортом. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

#### Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

К занятиям в группах физкультурно-спортивной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода занятий.

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1 сентября.

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

Примерный план распределения программного материала в годичном цикле для спортивно-оздоровительных групп.

**Примерный план распределения программного материала в годичном цикле  
для групп муниципального задания (6 часов в неделю)**

Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										
	Месяцы										
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Итого часов
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	1	3	1	2	1		<b>17</b>
Общая физическая подготовка	14	14	12	10	8	12	12	10	13	14	<b>119</b>
Специальная физическая подготовка	5	5	7	5	5	7	7	7	5	7	<b>60</b>
Техническая подготовка		5	5	5	5		5	5	5	5	<b>40</b>
Медицинское обследование	2					2					<b>4</b>
Контрольные испытания		2						2			<b>4</b>
Участие в соревнованиях				2	2	2	2				<b>8</b>
<b>Всего за год</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>252</b>

**3.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.**

**Теоретическая подготовка**

- Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

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

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

Поведение на улице во время движения к месту занятий и обратно. 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.

- 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 мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

- Основы техники способов передвижения на лыжах. 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.

- Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест для 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.

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

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, просмотра видеозаписей и путем самостоятельного чтения специальной литературы (по рекомендации инструктора по спорту).

### **Практическая подготовка**

- Общая и специальная физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. 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 выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами. 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 «пругом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

• Практические рекомендации по организации физической, технической подготовки и оценке контрольных упражнений. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно-оздоровительных группах занимаются учащиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3–балльной системе. Так, в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в метании предметов, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке, приседаний на одной ноге). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

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

Основной задачей обучения юных лыжников является приобщение к ежедневным физическим нагрузкам, приобретение разносторонней физической подготовленности, овладение основами техники передвижения на лыжах - первостепенные задачи инструктора по спорту. Весь период обучения занимающихся направлен на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, приобретение разносторонней физической подготовленности.

Для решения поставленных задач используются:

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- кроссовая подготовка (на природе, стадионе, в лесу);
- ходьба по горкам в лесу и пересеченной местности, спортивные игры: футбол, русская лапта, баскетбол, пионербол, волейбол;
- подвижные игры: эстафеты «Веселые старты», «Два медведя», «Казачьи - разбойники» и др.;
- имитационные упражнения (на месте, в гору);
- выполнение круговой тренировки на свежем воздухе;
- развитие силовых качеств.

## **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Весь период обучения специальная физическая подготовка включает в себя обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Особое внимание обращается на свободное, естественное выполнение передвижения на лыжах, индивидуально подходящее для каждого занимающегося. Спортивная техника - учитывающие индивидуальные особенности физического развития каждого в отдельности. Основной задачей является 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 на лыжах разными способами. Для этого используются совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях, обучение техники спуска, преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом, поворотом на месте и в движении.

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

Соревнования проводятся в группе в основном для приобретения соревновательного опыта, умения правильно применять на дистанции технику лыжных ходов, улучшать свои результаты на различных дистанциях. Это могут быть «Веселые старты», прыжки, метание, стрельба.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников**

После окончания обучения занимающиеся должны знать:

- Способы передвижения на лыжах;
- Освоение общей схемы ПП2Х и одновременных ходов;
- Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах;
- Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции
- Правила поведения на соревнованиях;
- Требования техники безопасности и правила личной гигиены, самоконтроль.

Уметь:

- Передвигаться классическим ходом;
- Знать основные элементы конькового хода;
- Освоение техники спуска со склонов;
- Преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим шагом, беговым шагом;
- Торможение «плугом», «упором», «поворотом»;
- Выполнение контрольных нормативов.

### **3.3. Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

#### Медико-биологические средства восстановления.

- Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа лыжника-гонщика характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион лыжника должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15%, жиров – 25%, углеводов – 60-61%.

- Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

- Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

#### Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

### **3.4. План антидопинговых мероприятий**

Допинг – употребление в спорте любых веществ природного или синтетического происхождения, позволяющих в результате их приема добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу, к ним также относятся препараты, стимулирующие

синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы. Огромное количество лекарственных средств имеют статус запрещённых для спортсменов во время соревнований. Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета — МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Сегодня принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Борьба с употреблением допинга ведётся ещё и потому, что рекорды даются ценой здоровья и жизни спортсменов.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до занимающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомлённости юных спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

### **3.5. Воспитательная работа**

Главная задача инструктора по спорту в воспитательной работе — это влюбить занимающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания занимающихся различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом инструктор по спорту руководствуется одним из важнейших принципов — воспитывать в коллективе, через коллектив.

Практика показывает, что отношение занимающихся к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали обучающимся трудолюбие. Инструктор по спорту обязан приучать юных лыжников бережно относиться к общественной собственности, спортивным

сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Обучающийся обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий инструктор по спорту всячески поощряет стремление занимающихся к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от чёткости ее планирования. В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на массовые (участие всех групп в спортивной школе), групповые (с участием одной или нескольких групп), индивидуальные (рассчитанные на отдельных занимающихся).

Активная и творческая совместная деятельность инструкторов по спорту, детей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке высококвалифицированных лыжников и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Перевод занимающихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов.

##### **Нормативные требования для спортивно-оздоровительных групп по лыжным гонкам**

1) Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.п. - вис хватом сверху на перекладине, руки шире плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза, ног).

И.п. - упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание - до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при

условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. Критерием служит максимальное число отжиманий.

3) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей)

И.п. - носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой выносливости мышц брюшного пресса).

И.п. - лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90°, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5) Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.п. - скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 мин в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

6) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

7) Бег 500 метров (для определения общей выносливости).

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием служит минимальное время.

Для оценки специальных физических качеств в спортивно-оздоровительных группах включается прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. критерием служит минимальное время.

### **Контрольные испытания (тестирование) по технической подготовке.**

Для оценки технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах включено правильное выполнение переменного двухшажного хода, одновременных ходов, техника преодоления спусков, поворотов, подъемов, торможения («сдано», «не сдано»).

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 5-ти бальной системе. Так, 5 баллов получает тот, кто значительно улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых занятиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Если предыдущий результат улучшен незначительно - 4 балла. Если результат не изменился - 3 балла. 2 балла - если результат показан хуже предыдущего.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки.» М.:Советский спорт, 2005.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.

4. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

5. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

7. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

8. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Бвстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

10. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

11. [minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта РФ.

12. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Годовое тематическое планирование по виду спорта «Лыжные гонки»**

№ п/п	Наименование тем	Дата
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжным гонкам. Профилактика травматизма. ОФП.	
2.	Кроссовый бег 1000м. Силовые упражнения на гимнастической лесенке и перекладине.	
3.	Кроссовый бег 1000м. Развитие выносливости.	
4.	Кроссовый бег 1000м. Изучение стойки лыжника.	
5.	Повторный бег 60м. Имитация лыжных ходов без палок.	
6.	Кроссовый бег 1000м. Имитация попеременного двухшажного хода.	
7.	Повторный бег 60м. Имитация попеременного двухшажного хода. Игровые эстафеты (30 – 40м).	
8.	Игровые эстафеты (30– 40м). Силовые упражнения на перекладине. Имитация лыжных ходов без палок.	
9.	Спортивные игры (снайпер)	
10.	Комплекс упражнений, совершенствующий навык безопасного падения. Техника безопасного падения. Работа с эспандером.	
11.	Кросс 1000м. Имитация лыжных ходов без палок.	
12.	Тестирование физической подготовленности.	
13.	Развитие быстроты. Характеристика современного лыжного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика.	
14.	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	
15.	Разминка, работа с мячами, скакалкой. Упражнения на развитие равновесия.	
16.	Разминка, прыжковые упражнения. Самостраховка.	
17.	Спортивные игры (снайпер, вышибалы).	

18.	Характеристика техники лыжных ходов. Основные элементы.	
19.	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	
20.	Контрольная тренировка (кросс 1000м.)	
21.	Спортивные игры (снайпер, вышибалы)	
22.	Равномерный бег до 10 мин, пресс, отжимания, прыжки с места в длину двумя ногами, одной ногой, держание равновесия, работа с эспандером.	
23.	Роль режима для спортсмена. Футбол.	
24.	Равномерный бег до 10 минут, имитационные упражнения, силовые упражнения.	
25.	Подвижные и спортивные игры.	
26.	Развитие силы. Обучение правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.	
27.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км	
28.	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	
29.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в равномерном темпе.	
30.	Попеременный двухшажный ход (с палками, без палок). Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8). Игры на лыжах.	
31.	Нанесение мазей держания. Определение колодки. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах от 1 до 2 км в равномерном темпе.	
32.	Попеременный двухшажный ход в горку + «ёлочка»	
33.	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат).	
34.	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Преодоление спусков, поворотов	
35.	Переход с хода на ход. Просмотр трассы. Прохождение 3 км.	

36.	Нанесение мазей держания. Преодоление спусков, поворотов + свободное катание.	
37.	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	
38.	Переход с хода на ход. Передвижение на лыжах от 1 до 3 км в переменном темпе.	
39.	Одновременные хода: двухшажный, одношажный 2 км.	
40.	Попеременный двухшажный ход (без палок) 2 км.	
41.	Прохождение дистанции 1км в равномерном темпе (кл. ход). Упражнения на склоне в спусках и подъёмах.	
42.	Прохождение дистанции 3км. (кл. ход)	
43.	Прохождение дистанции 1км на время. Упражнения на склоне в спусках и подъёмах («ёлочка», скользящим и ступающим шагом)	
44.	Попеременный двухшажный ход (держание равновесия, прокат). 2 км.	
45.	Прохождение дистанции 2 км. Спуски (стойка; объезд препятствий, маневрирование, повороты способом переступания)	
46.	Попеременный двухшажный ход 1 км. Спуски (маневрирование)	
47.	Обработка скользящей поверхности лыж, нанесение мазей держания. Свободное катание.	
48.	Одновременные хода: двухшажный, одношажный. Прохождение отрезков на скорость(200 x 5-8). Игры на лыжах.	
49.	Упражнения (махи руками, ногами, наклоны туловища, выпады на правую, левую ногу). Прохождение дистанции 3км. Работа с эспандером.	
50.	Контрольная тренировка - 1000м. разд. старт	
51.	Нанесение мазей держания. Свободное катание.	
52.	Характеристика современного инвентаря, обуви и одежды лыжника – гонщика. Лыжные мази и их назначение, смазка лыж.	
53.	Выполнение контрольных упражнений: спуск с горы в основной стойке, поворот переступанием в движении.	

54.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков на скорость (200 x 5-8)	
55.	Прохождение дистанции 3км. различными способами в спокойном темпе.	
56.	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	
57.	Изучение одновременного двухшажного конькового хода.	
58.	Одновременный двухшажный коньковый ход	
59.	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	
60.	Коньковый ход без палок (прокат, держание равновесия)	
61.	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	
62.	Одновременный двухшажный коньковый ход 2 км.	
63.	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия). Одновременный двухшажный ход 1км.	
64.	Коньковый ход без палок 1 км. (держание равновесия, скольжение). Одновременный двухшажный ход 1км.	
65.	Прохождение дистанции 3 км. (классический ход)	
66.	Классический ход 3-6км. Упражнения с эспандером.	
67.	Одновременный бесшажный, двухшажный классический ход 2 км., ускорения (100x3) одновременным бесшажным ходом.	
68.	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	
69.	Классический ход 3км. с палками + 3 км. без палок.	
70.	Совершенствование классического хода (одновременный, попеременный)	
71.	Совершенствование классического хода (одновременный, попеременный)	
72.	Прохождение дистанции 5 км. (классический ход) Упражнения на мышцы пресса, отжимания, работа с эспандером.	
73.	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	
74.	Коньковый ход 3 км. + 2 км. без палок.	

75.	Коньковый ход 3 км. + эстафета.	
76.	Коньковый ход без палок 3 км., с палками 3 км	
77.	Коньковый ход 5 км.	
78.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжным гонкам. Профилактика травматизма.	
79.	Обучение правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных.	
80.	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	
81.	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	
82.	Развитие быстроты. Травматизм. Недисциплинированное поведение занимающихся или соревнующихся.	
83.	Развитие выносливости. Коньковый ход 5 км.	
84.	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	
85.	Коньковый ход 5 км. Совершенствование техники.	
86.	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	
87.	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	
88.	Классический ход 5 км. Совершенствование техники.	
89.	Коньковый ход. Спуски, повороты.	
90.	Коньковый ход 3 км. + скоростная 500 м.	
91.	Коньковый ход. Спуски, повороты.	
92.	Прохождение дистанции 5 км. коньковым ходом	
93.	Развитие выносливости. Свободное катание.	
94.	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	
95.	Коньковый ход 5 км. Масстарт (совершенствование)	
96.	Прохождение дистанции 5 км. коньковым ходом.	
97.	Прохождение дистанции 5 км. коньковым ходом.	
98.	Прохождение дистанции 5 км. коньковым ходом.	

99.	Свободное катание.	
100.	Круговая тренировка.	
101.	Подвижные игры на лыжах.	
102.	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ.	
103.	Бег 5 мин., упражнения на растягивание, разогрев мышц. ОРУ. Подвижные игры.	
104.	Бег 10 мин. Подвижные игры.	
105.	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., скакалка.	
106.	Беговая дорожка 10 мин., эллиптический тренажёр 10 мин., велосипед 10 мин., скакалка.	
107.	Развитие гибкости. Имитация ходов на месте без палок и с палками.	
108.	Тестирование физической подготовленности.	
109.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	
110.	Шаговая имитация попеременного двухшажного хода. Прыжковые упражнения.	
111.	Подвижные и спортивные игры.	
112.	Имитация ходов на месте без палок и с палками.	
113.	Комплексы ОРУ, подготавливающие к выполнению специальных упражнений.	
114.	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Подвижные и спортивные игры.	
115.	Игровые эстафеты (30– 40м). Силовые упражнения на перекладине.	
116.	Равномерный бег до 10 мин., акробатика, упражнения на перекладине.	
117.	Разминка, работа с мячами, скакалкой. Упражнения на развитие равновесия.	
118.	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты	

119.	Комплекс упражнений с использованием группирования, кувырков и перекатов. Техника безопасного падения.	
120.	Комплексы ОРУ, подготавливающих к выполнению специальных упражнений.	
121.	Развитие ловкости. Комплекс упражнений, совершенствующий навык безопасного падения. Техника безопасного падения.	
122.	Круговая тренировка.	
123.	Развитие гибкости и ловкости. Страховка партнера.	
124.	Контрольная тренировка (кросс 1000м.)	
125.	Понятие о ЗОЖ. Подвижные и спортивные игры.	
126.	Спортивные игры и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости	

Приложение 2

План воспитательной работы МАУ ДО «СШ «Строитель»

на 2024 год

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
<b>Блок «Молодежь против наркотиков»</b>			
1	Профилактическая беседа «Наркомания – шаг в бездну»	январь	инструктор по спорту
2	Профилактическая беседа с просмотром видеороликов в рамках Международного дня борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков	26 июня	инструктор по спорту
<b>Блок «Наш выбор – здоровье!»</b>			
3	<i>Беседа о здоровом образе жизни, о вреде алкоголизма: «Вредные привычки и их последствия»</i>	17 мая	инструктор по спорту
4	Беседа на тему «Допинг. Последствия применения допинга для здоровья»	июль	инструктор по спорту
5	Профилактическая беседа, приуроченная к Всероссийскому дню трезвости	11 сентября	инструктор по спорту
<b>Блок «Разговоры о важном»</b>			
5	Беседа на тему «Россия и мир. Мир в России»	март	инструктор по спорту
6	Беседа в рамках Дня солидарности в борьбе с терроризмом с просмотром видеороликов «Герои нашего времени», «Митинги. Не дай себя обмануть»	3 сентября	инструктор по спорту
<b>Блок «Здоровое поколение»</b>			
7	Беседы по темам «Режим и питание спортсмена», «Закаливание организма»	октябрь	инструктор по спорту
8	Раздача памяток по профилактике ГРИППа и ОРВИ	октябрь	инструктор по спорту

<b>Блок «Время развеять дым!»</b>			
9	Проведение мероприятий в рамках Международного дня без табака	31 мая	инструктор по спорту
10	Беседа в рамках Международного дня отказа от курения с просмотром видеороликов.	ноябрь	инструктор по спорту
<b>Блок «Безопасный интернет»</b>			
11	Проведение бесед в рамках Дня безопасного интернета с просмотром видеороликов «Береги свои персональные данные», «Как использовать социальные сети безопасно»	6 февраля	инструктор по спорту
12	Беседа на тему: «Безопасность в сети интернет: персональные данные»	30 сентября	инструктор по спорту
<b>Блок «Семья»</b>			
13	Проведение мероприятий в рамках Дня защитника Отечества	февраль	инструктор по спорту
14	Проведение мероприятий в рамках Международного женского дня	март	инструктор по спорту
15	Проведение мероприятий в рамках Международного дня семьи	май	инструктор по спорту
<b>Блок «Ребенок и закон»</b>			
16	Беседа на тему травли и насилия в рамках Международного дня детского телефона доверия	17 мая	инструктор по спорту
17	Беседа на тему: «Права, обязанности и ответственность несовершеннолетних» в рамках Всероссийского дня правовой помощи детям	20 ноября	инструктор по спорту
18	Беседа по профилактике совершения несовершеннолетними краж в магазинах, мошенничества и ответственность за правонарушения	декабрь	инструктор по спорту
<b>Блок «Профилактика травматизма и возникновения ЧС»</b>			
19	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь, январь	инструктор по спорту

20	Проведение бесед по пожарной и электробезопасности	январь	инструктор по спорту
21	Беседа и просмотр видеороликов по правилам безопасного поведения в летнее время (дорожная безопасность, сезон активности клещей, безопасность на воде, правила поведения в лесу, аномальная жара и тепловой удар)	апрель	инструктор по спорту
22	Беседа на тему «Правила безопасного поведения на дорогах»	ноябрь, июнь	инструктор по спорту
23	Беседа на темы «Осторожно! Сход снега с крыш!», «Учимся ходить и падать в гололед», «Правила безопасности в новогодние праздники», «Профилактика обморожений»	декабрь	инструктор по спорту
<b>Блок «Патриотическое воспитание»</b>			
24	Проведение мероприятий к Дню Победы	май	инструктор по спорту
25	Проведение мероприятий в рамках Международного дня защиты детей	1 июня	инструктор по спорту
26	Проведение мероприятий и акций в рамках Дня физкультурника	август	инструктор по спорту
27	Проведение мероприятий в рамках Дня знаний	1 сентября	инструктор по спорту

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

**Календарный план отделения лыжные гонки МАУ ДО «СШ «Строитель» на 2024 год**

Даты (период) проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Участники
06.01.2024-07.01.2024	Областные соревнования "Традиционная лыжная гонка на призы Заслуженного тренера России В.А. Мелентьева"	Приморский район, лыжный стадион им. В.С. Кузина	юноши и девушки 2010-2011 г.р.
13.01.2024	Чемпионат и первенство г. Северодвинска по лыжным гонкам	г.Северодвинск	мальчики, девочки
03.02.2024	Лыжный фестиваль «Февральская метель»	Приморский район, лыжный стадион им. В.С. Кузина	мальчики, девочки
11.02.2024	Муниципальные соревнования Северодвинска по лыжным гонкам	г.Северодвинск	мальчики, девочки
10.02.2023	Всероссийская массовая лыжная гонка "Лыжня России – 2023»	г.Северодвинск	мальчики, девочки
март 2024	Областные соревнования "Кубок Устьи - XXV" по лыжным гонкам	Архангельская область, Устьянский район, д. Малиновка	юноши и девушки 13-14 лет, 11-12 лет, 9-10 лет
29.02.24-03.03.24	Первенство Архангельской области по лыжным гонкам	с. Ильинско-Подомское Вилегодский район	девушки 13-14 лет

