

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Ненецкого автономного округа  
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 7/8  
от 31.05 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
И. о. директора ГБУ ДО НАО  
«ДЮЦ Лидер»  
О.В. Плесовских  
31 / Май 2024 г.

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

возраст учащихся 15-18 лет  
срок реализации программы -3 года  
количество часов - 222  
ID- номер программы в Навигаторе - 31

Тренер – преподаватель:  
Речкова Татьяна Эдуардовна

г. Нарьян-Мар  
2024 г.

## Содержание

1. Паспорт Программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Режим учебного процесса.....	6
4. Учебный план.....	7
5. Календарный учебный график.....	8
6. Содержание изучаемого курса.....	11
7. Планируемые результаты.....	15
8. Формы и периодичность текущего контроля и промежуточная аттестация.....	16
9. Материально-техническое обеспечение .....	17
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов.....	18

## Паспорт Программы

Ф. И. О. автора/ авторов	Речкова Татьяна Эдуардовна Сингопина Анастасия Андреевна
Полное наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Продолжительность реализации программы	3 года
Объем часов по годам обучения	222
Возраст учащихся	15-18 лет
Цель программы	Привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом «Лыжные гонки», создание культуры здорового образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в моральном, нравственном и физическом развитии
Сроки реализации программы	2024-2027 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ по вопросам воспитания обучающихся» ст.2п.9; с изменениями, вступившими в силу 25.07.2022;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд.6. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер» (далее- Учреждение);

- Локальные акты Учреждения.

*Направленность Программы* физкультурно-спортивная.

*Уровень освоения базовый.*

*Актуальность Программы* заключается в том, что она направлена на привлечение обучающихся к системным занятиям лыжными гонками и физической культурой, на формирование здорового образа жизни, организацию сознательных и целесообразных действий юных лыжников. Создание

дополнительных условий для личностного развития детей и их позитивной социализации за счет удовлетворения их потребностей в физическом развитии, расширении кругозора, получении практических навыков.

*Воспитательная работа* заключается в возможности гармоничного развития физической и эмоционально-волевой сферы ребенка. У обучающихся развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Продуманная и хорошо организованная тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

*Язык реализации Программы* русский.

*Цель* - привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом «Лыжные гонки», создание культуры здорового образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в моральном, нравственном и физическом развитии.

*Задачи:*

- обучить практическим навыкам в сфере лыжных гонок;
- обучить безопасному передвижению по лыжной трассе;
- закрепить у обучающихся знания о лыжных гонках, историю их возникновения, развития и правила проведения соревнований;
- формировать знания и умения в области здорового образа жизни;
- обучить:
  - попеременному двухшажному ходу
  - одновременному бесшажному ходу
  - одновременному одношажному ходу
  - одновременному двухшажному ходу
  - попеременному четырехшажному ходу
  - одновременному двухшажному ходу
  - одновременному одношажному ходу;
- обучить коньковому попеременному ходу, полуконьковому одновременному ходу;
- обучить правилам организации и проведения спортивных соревнований;
- обучить правильному использованию средств лыжного спорта в досуговой деятельности;
- регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- укреплять физическое здоровье детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами;
- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств, дисциплинированности.

*Программа разработана* на три года обучения, по 222 учебных часа на каждый год обучения.

### Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
3 года	12-15	6	15-18 лет

## Учебный план

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	Беседа, тест
2	Походы	2	2	5	Поход, кросс-поход
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов	9	2	2	Выполнение практических заданий, поход
4	ОФП	135	140	122	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
5	СФП	48	50	65	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
6	Техническая подготовка	13	13	13	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
7	Контрольные упражнения и соревнования	12	12	12	Участие в соревнованиях
8	Медицинский контроль	1	1	1	Справка о м/о
Итого		222	222	222	

## Календарный учебный график 1 год обучения

№	Название темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1								1	2
2	Походы		1							1	2
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4	ОФП	15	16	17	17	16	15	13	13	13	135
5	СФП	5	5	8	7	7	4	4	5	3	48
6	Техническая подготовка	1			3			4	4	3	13
7	Контрольные упражнения и соревнования	1			2	2	2	2	3		12
8	Медицинский контроль	1									1
Итого											222



## 2 год обучения

№	Название темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка			1						1	2
2	Походы	1	1							1	3
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4	ОФП	13	15	15	15	17	16	14	13	12	130
5	СФП	4	4	5	7	8	8	7	5	4	52
6	Техническая подготовка			2	3	1	1	3	3		13
7	Контрольные упражнения и соревнования	1			2	2	2	2	3		12
8	Медицинский контроль	1									1
	Итого										222

### 3 год обучения

№	Название темы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Часов в год
1	Теоретическая подготовка	1								1	2
2	Походы	2	2							2	6
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4	ОФП	17	17	10	10	10	10	10	17	17	118
5	СФП	6	6	6	8	9	8	8	6	4	61
6	Техническая подготовка			2	3	1	1	3	3		13
7	Контрольные упражнения и соревнования	1			2	2	2	2	3		12
8	Медицинский контроль	1									1
	Итого										222

## Содержание изучаемого курса 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Теоретическая подготовка (2 часа)</b>		
1	Основы безопасного поведения на лыжной трассе	1
2	Безопасное передвижение по лыжной трассе	1
<b>Походы (кросс-походы) (2 часа)</b>		
3	Выбор маршрутов путешествий разного уровня сложности	1
4	Основные правила ориентирования на местности	1
<b>Краткая характеристика техники лыжных ходов (9 часов)</b>		
5	Попеременный двухшажный ход	1
6	Одновременный бесшажный	1
7	Одновременный одношажный ход	1
8	Одновременный двухшажный ход	1
9	Попеременный четырехшажный ход	1
10	Коньковый попеременный ход	1
11	Полуконьковый одновременный ход	1
12	Одновременный двухшажный ход	1
13	Одновременный одношажный ход	1
<b>СФП (48 часов)</b>		
7	Многоскоки: прыжки на левой ноге, на правой, упражнение «лягушка», «десятерной прыжок», прыжок с места	15
8	Имитационные упражнения	15
9	Ходьба по ленте	3
10	Работа на эспандере	15
<b>Техническая подготовка (13 часов)</b>		
11	Стойка начинающего лыжника	1
12	Стойка на спуске	1
13	Попеременный двухшажный, одношажный, бесшажный ход	6
14	Работа под каждый шаг, через шаг, основным	5

Контрольные упражнения, соревнования (12 часов)		
22	Бег 30 м	3
23	Прыжок в длину с места	1
24	Лыжи, стиль свободный, 1 км	7
25	Подтягивание и отжимание	1
Медицинский контроль (1 час)		
Общая физическая подготовка (135 часов)		
Итого		222

## 2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка (2 часа)		
1	Основы безопасного поведения на лыжной трассе	1
2	Безопасное передвижение по лыжной трассе	1
Походы (кросс-походы) (3 часа)		
3	Выбор маршрутов путешествий разного уровня сложности	2
4	Основные правила ориентирования на местности	1
Краткая характеристика техники лыжных ходов ( 9 часов)		
5	Попеременный двухшажный ход	1
6	Одновременный бесшажный	1
7	Одновременный одношажный ход	1
8	Одновременный двухшажный ход	1
9	Попеременный четырехшажный ход	1
10	Коньковый попеременный ход	1
11	Полуконьковый одновременный ход	1
12	Одновременный двухшажный ход	1
13	Одновременный одношажный ход	1
СФП (52 часов)		
7	Многоскоки: прыжки на левой ноге, на правой, упражнение «лягушка», «десятерной прыжок», прыжок с места	16

8	Имитационные упражнения	16
9	Ходьба по ленте	4
10	Работа на эспандере	16
Техническая подготовка (13 часов)		
11	Стойка начинающего лыжника	1
12	Стойка на спуске	1
13	Попеременный двухшажный, одношажный, бесшажный ход	6
14	Работа под каждый шаг, через шаг, основным	5
Контрольные упражнения и соревнования (12 часов)		
22	Бег 30 м	3
23	Прыжок в длину с места	1
24	Лыжи, стиль свободный, 1 км	7
25	Подтягивание и отжимание	1
Медицинский контроль (1 час)		
Общая физическая подготовка (130 часов)		
Итого		222

### 3 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов
Теоретическая подготовка (2 часа)		
1	Основы безопасного поведения на лыжной трассе	1
2	Безопасное передвижение по лыжной трассе	1
Походы (кросс-походы) (6 часа)		
3	Выбор маршрутов путешествий разного уровня сложности	4
4	Основные правила ориентирования на местности	2
Краткая характеристика техники лыжных ходов ( 9 часов)		
5	Попеременный двухшажный ход	1
6	Одновременный бесшажный	1
7	Одновременный одношажный ход	1
8	Одновременный двухшажный ход	1

9	Попеременный четырехшажный ход	1
10	Коньковый попеременный ход	1
11	Полуконьковый одновременный ход	1
12	Одновременный двухшажный ход	1
13	Одновременный одношажный ход	1
СФП (61 часов)		
7	Многоскоки :прыжки на левой ноге, на правой, упражнение «лягушка», «десятерной прыжок», прыжок с места.	20
8	Имитационные упражнения	18
9	Ходьба по ленте	3
10	Работа на эспандере	20
Техническая подготовка (13 часов)		
11	Стойка начинающего лыжника	1
12	Стойка на спуске	1
13	Попеременный двухшажный, одношажный, бесшажный ход	6
14	Работа под каждый шаг, через шаг, основным	5
Контрольные упражнения и соревнования (12 часов)		
22	Бег 30 м	3
23	Прыжок в длину с места	1
24	Лыжи, стиль свободный, 1 км	7
25	Подтягивание и отжимание	1
Медицинский контроль (1 час)		
Общая физическая подготовка (118 часов)		
Итого		222

## Планируемые результаты

В результате реализации Программы у обучающихся будут сформированы личностные, метапредметные и предметные знания, умения и навыки:

- истории возникновения лыжного спорта;
- правил поведения на занятиях;
- техник безопасности;
- основ техники лыжных ходов;
- правила использования средств лыжного спорта в досуговой деятельности;
- правил организации и проведения спортивных соревнований;
- основ безопасного передвижения по лыжной трассе;
- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- одновременный у двухшажный ход;
- попеременному четырехшажный ход;
- одновременный двухшажный ход;
- одновременный одношажный ход;
- коньковый попеременный ход;
- полуконьковый одновременный ход;
- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- двигательные умения и навыки;
- основы техники лыжных гонок;
- опыт участия в спортивных соревнованиях;
- физические качества детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами.

## Формы и периодичность текущего контроля

С целью установления соответствия результатов освоения данной Программы заявленным целям и планируемым результатам проводится промежуточная аттестация. В течение всего процесса обучения осуществляется текущий и тематический контроль.

Вид контроля	Форма контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Опрос, анкетирование детей	Сентябрь
Текущий контроль	Участие в соревнованиях	В течение всего лыжного сезона
Итоговая аттестация	Выполнение контрольных нормативов по уровню физической подготовки	Май

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Девочки	Мальчики
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (130 см)	Прыжок в длину с места (140 см)
Выносливость	Лыжи свободный стиль 1 км	Лыжи свободный стиль 1 км
Подтягивание	1 раз	2 раза
Отжимание (сгибание рук в упоре лежа)	5 раз	8 раз



## Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1	Лыжи для классического хода	3
2	Лыжи для конькового хода	4
3	Ботинки лыжные	9
4	Палки лыжные	20
5	Лыжи комби	16
6	Крепления для лыж	16 пар

## Список литературы

1. Бандаков М. П. Классификация координационных способностей лыжников-гонщиков 10-11 лет, имеющих различные типологические свойства нервной системы. Современные проблемы науки и образования - 2018, №4.
2. Быков В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка -2017 - №1.
3. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей. Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
4. Лыжный спорт. Под ред. В.Д.Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников - М.: Просвещение, 1989.
6. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе – М.: Владос, 2001.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой - М.: физкультура и спорт, 1982.
8. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Раменская Т.И. Юный лыжник - М.: СпортАкадемПресс, 2004.