

9

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

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 15
от 02 июня 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008FAE467420A789B94E8F26ECF11955DE
Владелец: Плесовских Олег Вячеславович
Действителен: с 01.06.2026 до 25.08.2027



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО НАО
«ДЮЦ Лидер»

О.В. Плесовских

июне 2025 г.

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

возраст учащихся 7-10 лет
срок реализации программы - 3 года
количество часов - 666
ID- номер программы в Навигаторе - 31

Тренеры – преподаватели :
Речкова Татьяна Эдуардовна
Сингопина Анастасия Андреевна

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.....	9
7. Планируемые результаты.....	13
8. Формы и периодичность текущего контроля и промежуточная аттестация (оценочные средства).....	14
9. Материально-техническое обеспечение программы.....	15
10. Список литературы и электронных информационных ресурсов.....	16

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей 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	7-10 лет
Цель программы	Оздоровительная, через приобщение детей к занятиям ФК с использованием в зимнее время лыж
Сроки реализации программы	2024-2027 г.г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования детей Ненецкого автономного округа в области физической культуры «Детско-юношеский центр «Лидер»

направленности «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 от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 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 № 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 5 августа 2020 г. № 882/391);

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

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей

СанПиН

государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 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 РФ от 28.09.2020 г. № 28);

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Детско-юношеский центр «Лидер»;
Локальные акты учреждения.

Направленность Программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Актуальность Программы обусловлена тем, что увеличился социальный заказ на обучение лыжным гонкам детей дошкольного и школьного возраста.

Новизна данной Программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к занятиям лыжными гонками, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся, не имеющих возможности по каким-либо причинам продолжать обучение в группах старшего возраста

Воспитательная работа заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законом формирования личности.

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 самосознания детей.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практизму.

Язык реализации Программы русский.

Форма обучения – очная.

В случае введения ограничительных мер на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, возможное проведение занятий с применением электронной информационно-образовательной средой. Использование дистанционных образовательных технологий подразумевает такой режим обучения, при котором обучающийся осваивает дополнительную общеобразовательную программу или её часть полностью удаленно.

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

Задачи:

Оздоровительная:

-приобщение детей к занятиям физической культурой с использованием в зимнее время лыж.

Обучающие:

-ознакомить с историей развития лыжного спорта

- ознакомить с основами техники лыжных ходов

- ознакомить с основами гигиены спортсменов

Воспитательные:

- воспитание волевых, дисциплинированных юных лыжников

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств: быстроты, выносливости.

Программа разработана на один год обучения, на 222 часа. Обучение рассчитано на детей и подростков 7-9 лет.

Режим учебного процесса

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
1 год	12-15	6	7-10 лет

Учебный план

Примерный учебный план на 37 недель учебных занятий
в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» по лыжным гонкам (ч)

Тема	Количество часов			Форма контроля
	теория	практика	всего	
Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1	1	2	Беседа, тест
ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, экипировка	2	3	5	Выполнение практических заданий
Гигиена, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	2	тест
Краткая хар-ка техники лыжных ходов	3	1	4	Выполнение практических заданий, поход
ОФП		140	140	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
СФП		31	31	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
Техническая подготовка.		31	31	Игра, зачет, сдача контрольных нормативов
Контрольные упр. и соревнования		5	5	Участие в соревнованиях
Медицинский контроль		2	2	Справка о м/о
Итого	7	215	222	

Календарный учебный график

№	Название темы	сент	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	Часов в год
1	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1								1	2
2	ТБ на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, экипировка	1	1	1		1			1		5
3	Гигиена, режим дня. Врачебный контроль и самоконтроль	2								2	4
4	Краткая хар-ка техники лыжных ходов	8	7	10	8	8	8	7	7	7	70
5	ОФП	3	3	4	4	3	4	4	3	3	31
4	СФП	2	2	5	5	5	5	6	5		35
5	Техническая подготовка.	1			1			1	1	1	5
6	Контрольные упр. и соревнования	7	7	10	8	8	8	7	7	7	69
7	Медицинский контроль	1									1
8	Итого										222

Содержание изучаемого курса

Таблица 4

Обозначения	7-8 лет		8-9 лет
Общее расстояние похода, км	2; 4 в лыжном походе		3; 5 в лыжном походе
Скорость движения, км/ч	2		3
Время непрерывного движения, мин	25		30-35
Длительность коротких интервалов отдыха, мин	5		5
Масса груза, кг	1		1
Предельная температура воздуха	-10		-10

9. Показатели соревновательной нагрузки.

Таблица 5

Вид соревнований	Спортивно-оздоровительный этап
Контрольные	2
Отборочные	-
Основные	2

10. Контрольные упражнения.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности.
Участие в 4 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1 км.

Содержание изучаемого курса

№	Тема занятия	Кол-во часов
Техника безопасности (5 часов)		
1	Основы безопасного поведения на лыжной трассе	1
2	Безопасное передвижение по лыжной трассе	1
3	Оценка риска при прохождении различных маршрутов	1
4	Безопасное передвижение по лыжной трассе	1
5	Требования техники безопасности лыжных/пеших походов	1
Использование лыжного инвентаря (16 часов)		
6	Классификация снаряжения: личное и групповое	2
7	Особенности использования снаряжения в зимних условиях	4
8	Основные требования к личному снаряжению	4
9	Характеристики и возможности современного снаряжения	2
10	Обработка инвентаря	4
Основы рационального питания во время тренировки (7 часов)		
11	Основные требования рационального питания во время тренировки: небольшие перекусы (сладкий батончик, банан)	2
12	Специфика питания в пешеходных и зимних походах	3
	Питьевой режим в походе	2
Классификация лыжных трасс (7 часов)		
13	Классификация трассы по уровню сложности	2
14	Требования к передвижению по трассе	2
15	Спортивные разряды в лыжных гонках	2
16	Сложность трасс	1
Первая помощь (20 часов)		
17	Требования к аптечке первой помощи	2
18	Индивидуальная аптечка	1
19	Личная гигиена	1
20	Медицинский допуск для участия в тренировках и соревнованиях	1
21	Правила оказания первой помощи: ушибы, травмы, переохлаждения, шок, переломы, раны, потеря сознания.	4

Подбор инвентаря (5 часов)		
	Подбор лыж, ботинок, палок	5
Техника и способы прохождения лыжной трассы (30 часов)		
	Стили передвижения	10
	Способы передвижения	10
	Организация страховки участников: командная страховка, личная страховка	5
	Требования к выбору снаряжения для тренировки и соревнований	5
Общая физическая подготовка (132 часов)		
Итого		222

Для реализации данной Программы в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» используется стадион ДЮЦ «Лидера» и лыжная трасса Спортивной школы «Труд».

При организации образовательного процесса Программа предусматривает рациональное сочетание традиционных форм и методов проведения занятий и инновационных технологий.

При формировании теоретических знаний используются следующие виды занятий: устное изложение учебного материала, обсуждение изучаемого материала, беседы, показ (демонстрация), упражнение (тренировка), практическая и самостоятельная работа, встречи, с использованием видеоматериалов.

Методы и средства обучения:

Практические занятия проводятся с целью закрепления и совершенствования обучающимися ранее приобретенных навыков и умений, отработки коллективных действий, а также для сплочения коллектива. В практике обучения применяется известный принцип: «Делай, как я». Следовать образцовому примеру, проявляя творческий подход.

Устное изложение учебного материала в виде объяснения, рассказа и лекции.

Обсуждение изучаемого материала применяется для углубления, закрепления и систематизации знаний. Оно осуществляется в ходе бесед, классно-групповых занятий.

Беседа представляет собой способ усвоения знаний обучающимися путём ответов на вопросы. Она является для обучающихся процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

Классно-групповое занятие во многом напоминает развёрнутую беседу. Однако теоретические и практические вопросы обсуждаются на нём более основательно, чем в ходе беседы. Обучающиеся не просто отвечают на вопросы, а глубоко анализируют факты и явления, сами делают обобщение и выводы, углубляют и расширяют свои знания.

Кроме этого, используются активные игровые формы деятельности состязательного характера: турнир, викторина, дискуссия, игра на развитие внимания, памяти, наблюдательности, глазомера, которые активизируют

познавательную деятельность обучающихся, а также создают на занятиях обстановку соревнования и состязательности.

Показ (демонстрация) – наиболее эффективный путь обучения разучиваемым действиям. Метод показа представляет собой совокупность приёмов и действий, с помощью которых у обучаемых создаётся наглядный образ изучаемого предмета, формируются конкретные представления.

Упражнение (тренировка). Под методом упражнений понимается многократное, сознательное и усложняющееся повторение определённых приёмов и действий в целях выработки и совершенствования у обучающихся навыков и умений. В ходе упражнений обучающиеся овладевают практическими приёмами.

Практическая работа выполняется, как правило после того, как будет усвоен определённый объём знаний, навыков и умений. В ходе работы усвоенное ранее закрепляется, компенсируется, совершенствуется.

Самостоятельное изучение учебного материала является важнейшим методом учёбы. Метод самостоятельного изучения материала – это совокупность приёмов и способов, с помощью которых обучаемые без непосредственного участия педагога закрепляют ранее приобретённые знания, навыки и умения, а также овладевают новыми. Основными видами самостоятельной работы являются работа с печатными источниками, самостоятельные тренировки, коллективный просмотр учебных видеофильмов.

Планируемые результаты

В ходе обучения обучающиеся должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Знать: правила поведения на занятиях, технику безопасности, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; историю возникновения лыжного спорта, понятие о лыжных гонках как о виде спорта, влияние физической нагрузки на организм, понятие о режиме дня.

Уметь: самостоятельно выполнять зарядку, адаптироваться к командной игре, соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу и тренеру во время занятий, быть честным, дисциплинированным.

Программой предусмотрен следующий материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в низкой стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием, непрерывное перемещение до 1.5-2 км. Планируется изучение не более одного-двух элементов ходов.

Формы и периодичность текущего контроля

В рамках реализации Программы за состоянием здоровья обучающихся осуществляется медицинский контроль. Учреждение и тренер-преподаватель несут ответственность за сохранность жизни и здоровья. Медицинский контроль осуществляется специалистами учреждений здравоохранения по месту жительства 1 раз в год.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. В начале учебного года проводится тестирование по ОФП. Тестирование проводится тренером-преподавателем. В течение учебного года проводится прием контрольных нормативов с целью усвоения физической нагрузки. С целью проверки усвоения технических приемов и тактических действий организуются контрольные тренировки и участие в соревнованиях. По окончании данного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности.

Контрольные упражнения по ОФП и СФП в спортивно- оздоровительных группах 1-2 года обучения

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	
	1 год обучения	
	Девочки	Мальчики
Быстрота	Бег 30 м (8с)	Бег 30 м (7с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (130 см)	Прыжок в длину с места (140см)
	Метание теннисного мяча (10м)	Метание теннисного мяча (13м)
Выносливость	Лыжи св.стиль 1 км (8 мин)	Лыжи св.стиль 1 км (7мин)
Подтягивание	1 раз	2 раза
Отжимание (сгибание рук в упоре лежа)	5 раз	8 раз

Материально-техническое обеспечение программы

№	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 / М. П. Бандаков, Г. В. Ковязина, А. В. Санникова // Современные проблемы науки и образования. – 2018.- №4
2. Быков В. С. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников / В. С. Быков// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017 - №1 – с.2-7
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 общ. 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.