


Управление образования Ирбитского МО
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного
образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОУ ДО
Спортивная школа «Уралец»
 С.Г. Исаева
Приказ № 157-ОД от 26.08.2025г.

Рабочая программа
спортивной подготовки
этапа начальной подготовки 1 года обучения
по виду спорта «Лыжные гонки»

Срок реализации Программы:
1 год (с 01.09.2025 по 31.08.2026).

Составитель: тренер-преподаватель
Антонов А.С., первая квалификационная категория

д. Фомина,
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Общие положения. Нормативно-законодательные акты.....	3
1.2. Направленность, цели и задачи рабочей программы.	4
II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	6
III. Периодизация	7
IV. Программный материал.	9
4.1. Описание особенностей учебно-тренировочного процесса	10
4.2. Программный материал на начальный этап подготовки 2 года обучения.	11
V. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.	14
VI. Система контроля.....	16
6.1. Результаты прохождения программы	16
6.2. Оценка результатов освоения программы.....	16
6.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).	17
VII. План воспитательной работы.	18
VIII. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	22
IX. Перечень информационного обеспечения.	23

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения. Нормативно-законодательные акты.

Настоящая рабочая программа по виду спорта лыжные гонки (далее – Программа) составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

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

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999.

- Приказ Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “лыжные гонки”»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;

- Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, «Профессиональный стандарт тренера-преподавателя» регистрационный № 62203),

- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),

- Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- Устав МОУ ДО СШ «Уралец».

1.2. Направленность, цели и задачи рабочей программы.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства, методы, построение тренировочного процесса, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах, участие в спортивных соревнованиях на этапе начальной подготовки 1 года обучения годичного цикла тренировки.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи начального этапа подготовки 1 года обучения:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях
- укрепление здоровья
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;

Актуальность и педагогическая целесообразность рабочей программы «Лыжные гонки» в том, что она обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных лыжников, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в лыжах, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также пропагандирует профилактику асоциального поведения.

Программа рассчитана для мальчиков и девочек с 9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжной подготовкой. В процессе всего периода занятий по программе необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Для начального этапа подготовки 1 года обучения объём в неделю 6 часов, в год – 312 часов. Количество обучающихся в группе – 15 человек. Из них 4 человека на начало учебного года имеют взрослые разряды и 7 – юношеский. Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 2 часа.

II. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки 1 года обучения	
		Процент	Часов
1.	Общая физическая подготовка	60	187
2.	Специальная физическая подготовка	18	56
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6
4.	Техническая подготовка	16	50
5.	Теоретическая подготовка	1	3
6.	Психологическая подготовка	0.5	2
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	4
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2
9.	Восстановительные мероприятия	0.5	2
10.	Общее количество часов в год	100	312
11.	Самостоятельная работа	46	46

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность относительно самостоятельных, но не обособленных видов спортивной подготовки. Соотношение и последовательность видов подготовки выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Представленные в учебно-тренировочном плане виды подготовки: теоретическая подготовка, учебно-тренировочные мероприятия, инструкторская и судейская практика, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

III. Периодизация

Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становлении спортивной формы. В связи с сезонностью занятий периодизация связана со временами года, календарём соревнований. В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет на один большой цикл и делится на три периода; подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период у лыжника-гонщика делится на три этапа:

1-й этап - весенне-летний. Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных лыжников продолжается до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности.

2 - этап - летне-осенний. Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода).

3 - этап - осенне-зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента постановки на лыжи (с выпадения снега) и продолжается до начала основных соревнований. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости), а также совершенствование техники способов передвижения на лыжах, совершенствование тактического мастерства и воспитание морально-волевых качеств.

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. В подготовке лыжника в соревновательном периоде ставятся следующие важнейшие задачи:

1. Дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств;
2. Сохранение ОФП на достигнутом уровне; стабилизация навыков в технике передвижения на лыжах;
3. Овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта.

Переходный период продолжительностью до одного месяца имеет цель вывести лыжников из состояния спортивной формы и подвести к новому году подготовки восстановленным и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробные гликолитические возможности – возраст 15-17 лет, анаэробно-лактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступает приблизительно на один год раньше.

В процессе обучения отдельным способам передвижения на лыжах весьма важно своевременное предупреждение и исправление естественно возникающих ошибок, недопущение их автоматизации.

Основные причины возникновения ошибок:

- неправильный выбор лыжных палок и лыж по длине и жесткости, т.е. без учета веса и роста лыжника;
- стесняющая движения и не соответствующая погодным условиям одежда;
- сдавливающая ноги или, наоборот, слишком свободная лыжная обувь;
- плохая подготовка или неправильный выбор места занятий, не соответствующие задачам урока и уровню подготовленности занимающихся;
- ошибки, допущенные во время объяснения и показа нового способа передвижения на первом этапе обучения;
- чрезмерная, дозировка учебной и тренировочной нагрузки, превышающая двигательные возможности занимающихся;
- функциональные возможности занимающихся и не учитывающая реально сложившихся погодных условий проведения конкретного занятия.

IV. Программный материал.

Данная программа построена на принципах многолетней спортивной тренировки и периодизации тренировки в лыжных гонках.

Принципы многолетней спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Установка на высшие показатели реализуется соответствующим построением спортивной тренировки, использованием действенных средств и методов, углубленной специализацией в избранном виде спорта. Направленность к максимуму обуславливает повышенный уровень нагрузок, особую систему чередования нагрузок и отдыха, ярко выраженную цикличность и т.д.

Спортивная специализация характеризуется таким распределением времени и усилий в процессе спортивной деятельности, которое наиболее благоприятно для совершенствования в избранном виде спорта, но не является таковым для других видов спорта. Узкая специализация, проводимая в соответствии с индивидуальными склонностями взрослого спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и удовлетворить спортивные интересы.

- Принцип индивидуализации требует построения и проведения тренировки спортсменов с учетом их возрастных особенностей, способностей, уровня подготовленности.

- Принцип единства общей и специальной подготовки. Значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего развития физических способностей, общего подъема функциональных возможностей. В соответствии с этим в спортивной тренировке неразрывно сочетаются общая и специальная подготовка. Единство общей и специальной подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание общей физической подготовки определяется с учетом особенностей избранного вида спорта, а содержание специальной подготовки зависит от тех предпосылок, которые создаются общей подготовкой.

- Принцип непрерывности тренировочного процесса. Необходимо строить тренировочный процесс так, чтобы в наибольшей степени обеспечить преемственность положительного эффекта тренировочных занятий, исключить неоправданные перерывы между ними и свести к минимуму регресс тренированности. В этом заключается суть принципа непрерывности спортивной тренировки. Эффект этих воздействий непостоянен и зависит от продолжительности нагрузки и ее направленности, а также величины. Различают ближний тренировочный эффект (БТЭ), следовой тренировочный эффект (СТЭ) и кумулятивный тренировочный эффект (КТЭ). БТЭ характеризуется процессами, происходящими в организме непосредственно при выполнении упражнений, и теми изменениями функционального состояния, которые возникают в конце упражнения или занятия. СТЭ является последствием выполнения

упражнения, с одной стороны, и ответным реагированием систем организма на данное упражнение или занятие - с другой.

По окончании упражнения или занятия в период последующего отдыха начинается следовой процесс, представляющий собой фазу относительной нормализации функционального состояния организма и его работоспособности.

В зависимости от начала повторной нагрузки организм может находиться в состоянии недовосстановления, возвращения к исходной работоспособности или в состоянии суперкомпенсации, т.е. более высокой работоспособности, чем исходная. При регулярной тренировке следовые эффекты каждого тренировочного занятия или соревнования, постоянно наслаиваясь друг на друга, суммируются, и возникает кумулятивный тренировочный эффект. Эффект заключается в существенных адаптационных изменениях в состоянии организма спортсмена, увеличение его функциональных возможностей и спортивной работоспособности;

- Принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок

Увеличение функциональных возможностей организма закономерно зависит от предъявляемых тренировочных и соревновательных нагрузок. В динамике тренировочных нагрузок органически сочетаются постепенность и непрерывность. По мере расширения функциональных и приспособительных возможностей организма спортсмена в результате тренировки максимум нагрузки будет постепенно возрастать.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема, интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена;

- Принцип волнообразности динамики нагрузок. Прогрессирующее повышение тренировочных нагрузок на определенных этапах вступает в противоречие с ходом приспособительных изменений в организме спортсмена. Это вызывает необходимость наряду с отдыхом временно снижать нагрузки, что обеспечивает необходимые биологические перестройки в организме спортсмена. Поэтому динамика тренировочных нагрузок приобретает волнообразный характер. Волнообразные изменения нагрузки характерны как для относительно небольших отрезков учебно-тренировочного процесса, так и для этапов и периодов годичного цикла тренировки.

4.1. Описание особенностей учебно-тренировочного процесса

С установлением снежного покрова (в средней полосе обычно в конце ноября) первые занятия на лыжах проходят в виде прогулок по равнине и слабо пересечённой местности. После трёх - четырёх занятий приступают к последующему освоению техники передвижения лыжными ходами,

изучению техники попеременного двушажного хода. Обучение проходит на учебном круге после предварительной разминки в виде передвижения к месту занятий на хорошо подготовленной лыжне.

После овладения элементарными навыками восстановления навыков передвижения, приступают к изучению основ лыжной техники на спусках. Для начального обучения необходимо выбирать открытые ровные склоны. По мере освоения основ лыжной техники на спусках переходят на склоны с увеличенной крутизной и более сложным микрорельефом. Для повышения эмоциональности занятий работу над техникой на учебном кругу необходимо чередовать с занятиями на склонах.

Первые занятия на снегу заканчиваются равномерным передвижением по слабопересеченной местности с низкой интенсивностью. Со второй половины декабря тренировки проводят на более сложном рельефе местности для совершенствования техники передвижения в различных условиях.

Уверенное владение техникой передвижения в комфортном темпе, позволяет перейти к работе над ней с увеличением скорости передвижения. При появлении ошибок, необходимо вернуться к прежней, комфортной скорости и с прочно закреплённым навыком вновь повысить скорость передвижения до близкой к соревновательной.

С усвоением навыков передвижения, для повышения эмоциональности, в занятия включают игры на лыжах в начале на ровной местности и несколько позже на склоне. Тренировка двигательных качеств происходит с малыми объёмами и низкой интенсивностью.

Решая глобальную задачу данного этапа, направленную на формирование ОФП, предпочтение следует отдавать развитию быстроты и скоростно-силовых качеств, имеющих приоритетное значение для становления мастерства.

На начальном этапе подготовки 1 года обучения количество методов тренировки ограничено и преимущественно используют: равномерный, попеременный, повторный (на отрезках до 30 метров), игровой. По возможности используются разнообразные средства тренировки.

4.2. Программный материал на начальный этап подготовки 1 года обучения.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов и с предметами.

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). Упражнения в упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине - поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках - наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Упражнения на развитие физических качеств. Упражнения для развития силы: мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

Упражнения для развития выносливости: Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Плавание, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

Упражнения на гибкость и на растягивание. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или

со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические общеразвивающие упражнения - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление стоя и лежа.

Подвижные игры. Челнок. Быстрый старт. Не дать упасть. Догонялки. Смена мест. Вызов номеров. Захват высоты. Преодолеть сопротивление. Мяч охотнику. Ковбой. Тачка. Салки простые. Салки-выручалки. Мини-футбол. Баскетбол. Рэгби. Баскетбол надувным шаром. Вышибалы. Гонка с выбыванием. Подвижные игры на лыжах.

Специальная физическая подготовка

Передвижение на роликовых коньках, лыжероллерах. Имитация лыжных ходов с палками, без палок, шаговая.

Кроссовый бег по пересеченной местности. Имитация лыжных ходов с палками, без палок, шаговая по пересеченной местности.

Имитирующие упражнения с эспандером. Ускорения на лыжах без палок. Упражнений с сопротивлением (бег по песку, по глубокому снегу, по воде), упражнения с гантелями, набивными мячами, с амортизаторами, упражнения статического характера, упражнения с малым весом до отказа в каждой серии, с большим количеством повторений в быстром темпе. Прыжковые упражнения с отягощением в быстром темпе. Плавание только с помощью рук или ног. Упражнения с внешними отягощениями (набивные мячи, гантели, ядра), а также с отягощением собственным весом.

Передвижения на лыжах по рыхлому снегу, используя отталкивания только руками или только ногами, ходьба на лыжах по глубокому снегу, передвижения в затрудненных, осложненных условиях: при сильном ветре, снегопаде, в оттепель при плохом скольжении.

Спортивные соревнования.

3 контрольных соревнования в группе (1-2 км), 3 соревнования на муниципальном уровне (1-2 км);

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 попеременным двухшажным ходом.

Упражнения на развитие равновесия.

Совершенствование техники спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.

Совершенствование техники конькового хода: коньковый ход без отталкиваний, попеременный двухшажный, двухшажный, одношажный.

Техника коньковых ходов изучается в такой последовательности: полуконьковый, коньковый без отталкивания руками (с махами и без махов ими), одновременные двухшажный, одношажный и попеременный коньковые ходы.

Теоретическая подготовка.

Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Гигиенические требования к одежде.

Частота сердечных сокращений как основа самоконтроля.

Основы правильного питания.

Правила соревнований.

Психологическая подготовка.

Определение личного темперамента. Особенности темперамента.

Контрольные мероприятия и тестирование.

Контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Контрольно-переводные испытания в конце учебного года.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, медицинский осмотр перед участием на соревнованиях.

Восстановительные мероприятия.

Проветривание помещений. Соблюдение температурных требований для занятий на свежем воздухе. Контроль спортивной формы, спортивного инвентаря обучающихся. Самомассаж. Обеспечение здоровьесберегающих подходов в организации учебно-тренировочных занятий.

Самостоятельная работа.

Работа по плану тренера-преподавателя в период отпуска тренера-преподавателя (6 недель) и в праздничные дни, с учетом рекомендаций планирования самостоятельной работы, включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, теорию.

V. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------------	----------------------	------------------	--------------------

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Закаливание организма	1	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	декабрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Правила вида спорта	1	апрель	Классификация спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований.
Режим дня и питание обучающихся	1	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

VI. Система контроля

6.1. Результаты прохождения программы

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Обеспечивают формирование личностных результатов:

1. Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения;

2. Овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

3. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

4. Умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

По итогам освоения программы на этапе начальной подготовки 1 года обучения обучающемуся необходимо:

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки;
- овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- приобрести начальный опыт участия в официальных спортивных соревнованиях;
- знать основы здорового образа жизни;
- знать основы сбалансированного питания;
- овладеть опытом простейших самостоятельных занятий.

6.2. Оценка результатов освоения программы.

Результатами реализации рабочей программы спортивной подготовки является комплексное оценивание результатов обучающихся, в том числе: успешное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов, оценивание теоретических знаний, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) и результаты медицинских обследований.

Промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года в июне месяце.

Оценивание (тестирование) теоретических знаний на данном этапе не проводится.

В случае неудовлетворительной оценки комплексного оценивания результатов обучающийся остается на повторное обучение на данном этапе на 1 год.

6.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).

Для зачисления на этапы подготовки необходимо выполнить нормативы федерального стандарта спортивной подготовки.

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,0	11,6
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	140
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не менее	
			5.50	6.20

Требования к специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки не предъявляются.

Нормативы общей физической подготовки перевода на 2 год начальной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1	Бег на 60 м	с	11.0	11,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	140
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	35	30
4	Бег на 1000 м	мин. с.	5.50	6.20

VII. План воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведе ния
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Профессиональное просвещение, диагностика, консультация и др.	<ul style="list-style-type: none"> - профориентационные мероприятия: викторины, беседы, тематические групповые занятия, цикл занятий и др. - встречи с представителями учебных заведений. - участие в конкурсах и спортивных соревнованиях. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций). 	В течение года
2.3	Закаливающие процедуры.	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие в: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления.		
4.1.	Практическая	Семинары, мастер-классы, показательные	В

	подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	течение года
5.	Правовое воспитание		
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течение года
6.	Трудовое воспитание.		
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями учащихся. (формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	Участие: - Субботники по благоустройству стадионов, спортплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной, общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и д.р. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	В течение года
7.	Валеологическое воспитание		
	Сознательного	Участие:	В

	отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	<p>- Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др</p> <p>- Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой:</p> <p>«Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра».</p> <p>«Вредные привычки и их влияние на здоровье человека».</p> <p>Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.»</p> <p>Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»</p>	течение года
8.	Работа с родителями.		
	Укрепление связи семьи и школы	<p>Проведение родительских собраний в группах по темам:</p> <p>1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правил дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних.</p> <p>2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности»)</p> <p>3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым.</p> <p>4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в спортивной школе. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий.</p> <p>Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников.</p> <p>«Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.</p>	В течение года

VIII. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы о ЗОЖ. Здоровое питание. Особенности питания спортсмена, занимающегося лыжным спортом.	в течение года	Результат - знание примерного правильного рациона питания

IX. Перечень информационного обеспечения.

1. П.Я. Захаров. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс. 2010.
2. Г. Сергеев, Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт. 2013г.
3. П. Гойхман. Пути развития спортивной тренировки // Научно-методический вестник: [Сборник статей] 2011.
4. В.Н. Плохой, Подготовки юных лыжников-гонщиков. 2016г.
5. В.И. Платонов Д.Е. Боянкина. Лыжный спорт. Учебно-методическое пособие. 2012г.
6. Д.Ю. Боднарюк. Методическая разработка скольжение и смазка лыж. 2014г.
7. В.Н. Плохой, Подготовки юных лыжников-гонщиков. 2016г.
8. Г.А. Павлов, Теория и методика избранного вида спорта 2-е издание. Учебное пособие для СПО. 2017г.
9. П.Я. Захаров. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт. 2011г.
10. Е.Ф. Жданкина, Физическая культура. Лыжная подготовка. 2017г.
11. Е. А. Слушкина, В. Г. Слушкин, Управление учебно-тренировочным процессом лыжников //имени ПФ Лесгафта. - 2011
12. А. Баталов, Т. Раменская, Лыжные гонки. Учебник. 2015г.

Сайт «Физкультура» - http://fizkult-ura.ru/sci/ski_race/1

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).

Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)