

	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа села Кушнаренково муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан	ДООП
		Лыжные гонки

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
И.о. директора
МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково
Д.С. Бузанов
«29» августа 2025 г.
Приказ № 194/Б от «29» 08 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: базовый

Разработчик:
Саетов А.Ф. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ с.Кушнаренково

село Кушнаренково, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Календарный план воспитательной работы	11
1.5. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним	14
1.6. Планируемые результаты	15
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ	
УСЛОВИЙ	17
2.1. Календарный график учебного процесса	17
2.2. Календарно-тематическое планирование	17
2.3. Условия реализации Программы	21
2.3.1. Материально-техническое обеспечение	21
2.3.2. Кадровые условия реализации Программы.	21
2.4. Формы аттестации / контроля	22
2.5. Методические материалы	23
2.6. Информационно-методические условия реализации Программы.	
Список литературных источников:	25
Приложения	
1 Календарный план воспитательной работы	27
2 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними	30
3 Календарный график учебного процесса	31
4 Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	32

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря – Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Уставом муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа села Кушнареново муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – базовый

Актуальность программы – Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов.

Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приёмы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Отличительные особенности программы – Направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.), а также программа направлена на развитие двигательных умений и способностей детей, они подвижны и активны, также программа формирует здоровый образ жизни.

Адресат программы – обучающиеся от 9 до 17 лет, наполняемость группы от 10 до 25 человек.

Объём и срок освоения программы – 276 часов / 46 учебных недель / 6 часов недельной нагрузки, данная программа рассчитана на 2025/2026 учебный год.

Режим занятий, периодичность и продолжительность – 3 раза в неделю по 2 часа

Форма обучения – очная

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: теоретические и практические занятия, учебно-тренировочные занятия, соревнования, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия, самостоятельная работа

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь лыжными гонками, дети становятся физически сильнее, более раскрепощёнными, эмоциональными, приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, районные соревнования, республиканские соревнования).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья и повышения уровня физического развития учащихся, а также для воспитания спортивного резерва для занятий лыжными видами спорта.

Задачи:

Образовательные:

- формировать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом;
- осваивать и совершенствовать техники и тактики лыжных ходов и других физических упражнений;
- формировать должные нормы общественного поведения;
- обучать комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях спортом.

Личностные / оздоровительные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость.

Развивающие:

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному краю;

- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов в год (акад.)		
		Всего / %	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	142 / 51,2%		142
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	72 / 26,1%		72
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	6 / 2,2%		6
4.	Техническая подготовка (ТехП)	37 / 13,5%		37
5.	Теоретическая подготовка (Тер)	12 / 4,4%	12	
6.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ММБМ)	5 / 0,8%		5
7.	Тестирование и контроль (ТиК)	2 / 0,8%		2
Итого		276 / 100%	12	264

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка (12 часов)

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и лыжного снаряжения. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

3. Гигиена, закаливания, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнование по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких

спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.

5. Значение систематических занятий общими и специальными физическими упражнениями для укрепления здоровья и достижения спортивного результата. Последовательность овладения элементами техники различных способов передвижения на лыжах.

Общая физическая подготовка (142 часа)

СТРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ОРУ

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

- Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

- Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд,

сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика. Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре.

Различные соскоки махом назад, вперед. Лазанье (канат). Вис на канате с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость.

Акробатика Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок через препятствие (мешок, чело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; парный кувырок вперед, то же назад. Стой на голове и руках. Переворот в сторону, переворот вперед.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м (10-12 лет), 2 – 3х30 – 40 м (13-14 лет), 3 – 4х50 – 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания теннисного мяча, гранаты весом 700г, дротика, малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Мини-баскетбол; футбол; волейбол; ручной мяч; теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веребочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пассивка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Различные эстафеты.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км (10-12 лет), до 2 км (13-14 лет), до 3 км (юноши 15-16 лет), до 5 км (юноши 17). Бег на скорость. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

Дети 9-10 лет способны переносить нагрузки в передвижении на лыжах до 20 км в неделю со средней интенсивностью (со скоростью 1,7- 1,8 м/с). Основными средствами лыжной подготовки в возрасте 11-13 лет являются ходьба на лыжах по равнинной местности с ускорениями по 50-80 м. Объем однократной нагрузки в 11-12-летнем возрасте может достигать 4-5 км, а к 13-14 годам – 6-10 км.

Занятия с направленностью, а воспитание скоростной выносливости используется не ранее, чем в 17-летнем возрасте, а занятия с большими и максимальными нагрузками – не ранее, чем в 19 лет. Эти ограничения связаны с особенностями физиологического воздействия лыжных гонок на сердечно-сосудистую систему. Значительное внимание должно обращаться на воспитание силовой выносливости. Это достигается посредством применения небольших отягощений и тормозных устройств при передвижении на лыжах.

Специальная физическая подготовка (72 часа)

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

а) специально подготовительные;

б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам.

Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники.

Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений. В тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам.

Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта. В лыжных гонках для совершенствования элементов техники способов передвижения на лыжах используются имитационные упражнения и передвижение на лыжероллерах.

Техническая подготовка (37 часов)

Способы передвижения классическим стилем:

- попеременный двухшажный
- попеременный четырехшажный
- одновременный бесшажный – одновременный двухшажный – одновременный одношажный.
- с попеременного двухшажного на одновременные с одновременных на попеременные

Способы торможений:

- упором

- «плугом»
- боковым соскальзыванием.

Способы подъема:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами)
- «елочкой»
- «полуелочкой»
- «лесенкой»

Стойки при спуске:

- основная передняя задняя

Способы поворотов:

- повороты переступанием
- повороты рулением
- повороты махом

Тестирование и контроль (2 часа)

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

Участие в спортивных соревнованиях (6 часов)

- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. Д.

Медицинские, медико-биологические мероприятия (5 часов)

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в конце сезона (осень – сентябрь – октябрь)

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

1.4. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической

культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося.

Главной задачей на занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Основную воспитательную работу должен выполнять тренер-преподаватель, который не должен ограничивать свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением учебных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями во всех предметных областях. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и

физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Педагог в процессе многолетней подготовки должен учитывать все факторы воздействия на обучающихся и находить свое место в воспитательном процессе. Постепенно, особенно с ростом спортивных результатов, влияние тренера-преподавателя на юных гимнасток становится все больше и в этот период он может решать самые сложные проблемы воспитания. Поэтому личностные качества педагога, его положительный пример играют немаловажную роль в формировании личностных качеств обучающихся.

Основными направлениями в воспитательной деятельности должны стать:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам: патриотизм, верность Отечеству);

- нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения, вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);

- воспитание профессиональных качеств (волевых, физических); - воспитание толерантного отношения (воспитывает уважение к обучающимся других национальностей);

- социально-этическое и правовое воспитание (формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека, воспитание законопослушности);

- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности процесс. Вся деятельность педагога, и в ходе учебных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

В работе с обучающимися, должен применяться широкий круг средств и методов воспитания.

В качестве средств используются наглядные пособия, общественно полезный труд, общественная деятельность, учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами и тренерами, организуется посещение музеев спортивной славы, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, кинофильмов на спортивную тему, произведений искусств, анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей.

В качестве методов нравственного воспитания применяются: формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (обучение).

Важнейшим фактором воспитания обучающихся, условием формирования личности, является коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Календарный план воспитательной работы (приложение № 1 к Программе).

1.5. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2 к Программе).

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Лыжные гонки».

1.6. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные результаты* – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Лыжные гонки» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований по лыжному спорту.

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- проводить соревнования на школьном уровне;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания:

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовки;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лыжной подготовки;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный график учебного процесса (приложение № 3 к Программе)

2.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
1.	Инструктаж по Т.Б (Лыжная подготовка). Одежда. Подбор инвентаря.
2.	Медико-санитарная подготовка. Оказание первой помощи при травмах.
3.	Равномерный бег по пересеченной местности 2-5 км.
4.	Входное тестирование: подтягивание, бег 500м, пресс за 30 сек, прыжок с места.
5.	Имитационные упражнения классических ходов. О.Р.У. в спортивном зале.
6.	Развитие выносливости. Кросс до 5 км.
7.	Развитие скорости. Повторный бег 8/30м, 6/60м. Подвижные игры.
8.	Имитационные упражнения одновременных ходов. Волейбол.
9.	«Кросс нации».
10.	Повторный бег в подъемы. 4/70м. Имитация с палками.
11.	Равномерный бег по пересеченной местности до 6 км.
12.	Коньковые приседания 3 серии по 25 раз. Подтягивание на перекладине.
13.	Развитие координации. Спортивные игры.
14.	Имитационные упражнения. Тренировка на лыжных эспандерах.
15.	Районные соревнования «Осенний кросс».
16.	Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности до 6 км.
17.	Скоростной бег 4/100м, 2/200м. Подвижные игры.
18.	Тренировка на лыжных эспандерах. Имитация попеременных ходов.
19.	Биатлон. Стрелковая подготовка.
20.	Многоскоки. Коньковые приседания 3 серии по 30 раз.
21.	Развитие специальной выносливости, скоростно-силовая подготовка.
22.	Развитие скорости, Повторный бег под небольшие уклоны 8/60м
23.	Подвижные и спортивные игры.
24.	Контрольный бег на дистанциях от 1 до 3 км в зависимости от возраста.
25.	Имитация с палками в подъемы. Попеременно- двушажный ход коньковый ход.
26.	Кроссовая подготовка 3-6 км.
27.	Развитие скоростной выносливости. 3/250м, 2/300м.
28.	Подвижные и спортивные игры.

29.	Шаговая и прыжковая имитация. Резиновый амортизатор.
30.	Бег по пересеченной местности с лыжными палками.
31.	Длительный бег по пересеченной местности. О.Ф.П. с собственным весом.
32.	Повторный бег под небольшой спуск 8/60м, упражнение «бабочка».
33.	Подвижная эстафета с волейбольными и баскетбольными мячами.
34.	Биатлон. Стрельба из положения лежа и стоя.
35.	Подтягивание на перекладине и отжимание от пола «лесенкой». Поднимание туловища.
36.	Кроссовая подготовка 4-7км.
37.	Развитие общей выносливости. Работа по станциям.
38.	Соревнования по волейболу. О.Р.У. в парах.
39.	Резиновый амортизатор 3/15 мин.
40.	Коньковые приседания 4 серии по 25. Поднимания туловища.
41.	Бег с препятствиями в спортивном зале Методом «ступенька».
42.	Челночный бег 4х9м, 3х10м. О.Р.У. с гимнастическими палками.
43.	Подвижные и спортивные игры. О.Р.У. с мячами.
44.	Отработка имитации попеременных и одновременных ходов на лыжном тренажере.
45.	Шаговая и прыжковая имитация в спортивном зале. О.Ф.П. круговым методом.
46.	Преодоление дистанции до 8 км. О.Ф.П. с собственным весом.
47.	О.Р.У. на гимнастической лестнице. Бег со сменой мест 3х10 мин.
48.	Соревнования по стрельбе.
49.	Резиновый амортизатор 3/15 мин.
50.	Имитация конькового хода в спортивном зале. О.Р.У. со скакалками.
51.	Круговой метод тренировки. О.Р.У. с собственным весом.
52.	Бег в спортивном зале с передачей эстафетной палочки. О.Р.У. на гимнастической скамейке.
53.	Игра в пионербол. О.Р.У. с мячами.
54.	Комплексное упражнение на мышцы спины и пресса.
55.	Отработка классических ходов на лыжном тренажере.
56.	Т.Б. вовремя передвижении на лыжах. Подбор лыжного инвентаря.
57.	Оказание первой помощи в случаи обморожения. Равномерное прохождение дистанции 3км.
58.	Преодоление дистанции до 5 км. Подъем лесенкой, елочкой, полу елочкой.
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
60.	Закрепление способов преодоления подъемов.
61.	Отработка попеременно-двушажного хода на равнине.
62.	Равномерное прохождение дистанции до 5 км.
63.	Одновременно-одношажный и одновременно-двушажный ход на тренировочном кругу.
64.	Подготовка лыжного инвентаря к соревнованиям.
65.	Районные соревнования. Открытия зимнего спортивного сезона.
66.	Равномерное прохождение дистанции доб км.
67.	Горнолыжная подготовка Отработка спусков в различных стойках.

68.	Одновременный бесшажный ход на тренировочной лыжне.
69.	Скоростная тренировка бег 5х70м, 3х150м, 1х200м.
70.	Веселые старты на снегу.
71.	Преодоление дистанции до 7 км равномерным темпом.
72.	Попеременный метод тренировки 200м низкий темп 200 средний 200 высокий на дистанции до 5 км.
73.	Обучение перехода с одновременных ходов на попеременные.
74.	Интервальный метод тренировки на дистанции до 6 км.
75.	Контрольный забег на дистанции 1-3 км.
76.	Разучивание, закрепление и совершенствование техники способов передвижения на лыжах на равнине на учебном кругу 500 м.
77.	Бег 2-3 км тренировочным темпом, ускорения 5х50м в подъемы.
78.	Тренировка специальной и скоростной выносливости на дистанции 5 км.
79.	Отработка техники классических ходов на равнине, учебный круг 300 м,
80.	Новогодние лыжные старты.
81.	Горнолыжная подготовка. Разучивание техники поворота упором.
82.	Скоростная тренировка 5х200м. Катание с гор.
83.	Переменный метод тренировки на дистанции до 6 км, отработка ускорений на равнине.
84.	Равномерная тренировка, прохождение дистанции в свободном темпе 5-8 км.
85.	Развитие специальной выносливости бег в подъемы 10х100м.
86.	Горнолыжная подготовка. Разучивание техники торможения «плугом» и на параллельных лыжах.
87.	Скоростная подготовка, повторное преодоление отрезков 200м с соревновательной скоростью 2 серии по 4 раза.
88.	Переменная тренировка 5/500м темп соревновательный 2 км средний темп 3 км 1 км умеренный.
89.	Равномерная тренировка, прохождение дистанции в свободном темпе 5-8 км.
90.	Контрольная тренировка 1-5 км.
91.	Горнолыжная подготовка, закрепление техники поворота «полуплугом».
92.	Бег 2-3 км тренировочный темп, 2-3 км соревновательный темп.
93.	Переменная тренировка на дистанции до 6 км, отработка ускорений на подъемах.
94.	Равномерное прохождение дистанции до 8 км.
95.	Участие в районных соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-5 км.
96.	Горнолыжная подготовка, отработка подъемов и спусков.
97.	Скоростная тренировка. Повторный бег на отрезках 70м, 150м, 250м, 3 серии.
98.	Интервальная тренировка на дистанции 6 км, тренировочный круг 500 м.
99.	Равномерная тренировка прохождение дистанции до 8 км.
100.	Контрольная тренировка, бег на дистанциях 1-5 км в соревновательном темпе.

101.	Подвижная эстафета на лыжах.
102.	Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 6км в соревновательном темпе.
103.	Повторный бег 5х100м, 3х200м, 1х 300м, Повтор техники классических ходов на равнине.
104.	Равномерное прохождение дистанции до 8 км в тренировочном темпе.
105.	Участие в районных соревнованиях «Юный лыжник» на дистанциях 1-5 км.
106.	Преодоление контр уклонов, равномерный бег по пересеченной местности.
107.	Эстафета по кругу с этапами до 200 м.
108.	Разучивание техники конькового хода на тренировочной лыжне.500м
109.	Свободный стиль. Равномерное прохождение дистанции 2 км без палок, 3км с палками.
110.	Соревнования «Лыжня России».
111.	Отработка подъема «елочкой» на скорость.
112.	Развитие силовой выносливости. Тактическая подготовка лыжника.
113.	Развитие быстроты и скорости, повторное прохождение участков 500м с соревновательной скоростью.
114.	Развитие выносливости. Повтор техники одновременно одношажного и одновременно двушажного конькового хода на тренировочной лыжне.
115.	Соревнования по полиатлону посвященных Дню защитника Отечества.
116.	Тренировка метание мяча на точность. Равномерный бег 2км.
117.	Упражнения с амортизатором 3 х 5 мин через 2 мин отдыха имитационные упражнения лыжных ходов.
118.	Спортивные игры волейбол, баскетбол.
119.	Скоростная тренировка 5х30м, 3х60 м, 2х200 м. О.Р.У. на гибкость.
120.	Эстафета с палочкой с этапом 200 м, О.Р.У. прыжковые.
121.	Совершенствование прыжков в длину с разбега, метание мяча, спринтерский бег.
122.	Шаговая и прыжковая имитация 6х100 м 2 серии. Равномерный бег 1 км.
123.	Спортивные игры волейбол, баскетбол. О.Р.У. с мячами.
124.	Равномерный бег до 5 км.
125.	Бег 2 км. О.Р.У. в парах 10 мин каждое упражнение повторить 20 раз. Десятискок 6 повторов, гимнастика на растягивание.
126.	Кроссовая подготовка , Имитация в подъемы.
127.	Скоростная подготовка 5х60,4х100,2х200, О.Р.У. на растяжку.
128.	Участие в районных соревнованиях по легкой атлетике.
129.	Подвижная эстафета в спортивном зале.
130.	Длительный бег, работа на координацию, О.Ф.П. на тренажерах.
131.	Спортивная игра в футбол. О.Р.У. с мячами.
132.	Имитация лыжных ходов в подъемы. Подтягивание на перекладине.
133.	Равномерный бег по пересеченной местности до 6 км.
134.	Подвижные игры на свежем воздухе.
135.	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 км.
136.	Спортивная игра в футбол. О.Р.У. с мячами.

137.	Итоговое тестирование.
138.	Подведение итогов учебного года. Задание на лето.

2.3. Условия реализации Программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

Оборудование.

- Спортивный зал игровой (гимнастический)
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Кабинет тренера-преподавателя
- Щит баскетбольный игровой
- Стенка гимнастическая
- Скамейки гимнастические
- Стойки волейбольные
- Перекладина гимнастическая пристенная
- Канат для лазания
- Обручи гимнастические
- Комплект матов гимнастических
- Аптечка медицинская
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная
- Лыжи гоночные
- Ботинки лыжные
- Лыжные палки
- Мази скольжения

2.3.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественная гимнастика», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «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), 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

2.4. Формы аттестации / контроля

- теоретические знания;
- посещение тренировочных занятий;
- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста обучающихся и года обучения;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. Д.
- выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (приложение № 4 к Программе)

Контроль за уровнем нагрузки (степени утомляемости)

Объект наблюдения	Степень и признаки утомляемости		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.

Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы, организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- итоговая аттестация.

Методы работы:

В учебной работе по лыжной подготовке и лыжному спорту используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении из упора на лыжах – это метод, а замедленный показ только части поворота – подготовительных движений и входа в поворот – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

Метод демонстрации. При обучении способам передвижения на лыжах этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

Метод слова. При обучении технике лыжного спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у учащихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения.

Учитывая особенности лыжного спорта, когда показ и объяснение часто проходят в неблагоприятных метеорологических условиях, педагог должен избегать длительных объяснений. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь педагога должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в лыжном спорте терминологию.

Метод упражнения (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях лыжным спортом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения. Метод целостного упражнения наиболее распространен в лыжном спорте. Он с успехом может быть использован для изучения самого сложного способа передвижения на лыжах, различных ходов, поворотов в движении и т. д. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом, но в облегченных условиях (например, одновременные ходы изучаются под уклон). В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений, а не на максимальных усилиях при отталкивании.

Метод расчлененного упражнения чаще всего применяется при изучении сложных движений или упражнений (например, попеременного четырехшажного

хода), а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту.

Организуя тренировочный процесс, необходимо помнить о том, что: - двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося; - должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнений; - должен быть обеспечен медицинский контроль, должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене спортсмена.

2.6. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 2010.
3. 2010.
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б, Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2000.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2010.
8. Поварницин АЛ. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
9. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2015.
10. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 2005.
11. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2005. -72с.
12. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

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

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - 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
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
1.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;	В течение года

		- профилактические мероприятия в рамках профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью».	
1.4.	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, 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)	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 - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;	В течение года

		- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
2.2.	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. Развитие творческого мышления			
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные 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 и т.д.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Календарный график учебного процесса

Календарный учебный график

Вид спорта – Лыжные гонки.

Мес.	Ноябрь				Декабрь				Января				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сентябрь				Октябрь														
Даты	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-03	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-08	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01							
Нед.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52							
Группы																																																											
СОГ-1	*								*	*							*	*		*						*	*			*	*																		КН	К	К	К	К	К	К	К			
СОГ-2	*								*	*							*	*		*						*	*			*	*																					КН	К	К	К	К	К	К	К

☐ Учебно-тренировочные занятия ☐ Праздничные дни ☐ КН Сдача контрольных нормативов ☐ СП Самостоятельная подготовка спортсмена

☐ СОГ Спортивно-оздоровительная группа ☐ ГНП Группа начальной подготовки ☐ УТГ Учебно-тренировочная группа

Сводные данные

	Учебная группа	
	СОГ(1)	СОГ(2)
Количество учебных недель	46	46
Недельная учебная нагрузка (час)	6	6
Годовая учебная нагрузка (час)	276	276
Самостоятельная подготовка спортсмена (час)	-	-
21.09.2026 г. – 01.11.2026 г. – отпуск тренера-преподавателя (6 недель)		
Объем соревновательной деятельности (виды спортивных соревнований)		
Подготовительные	-	-
Основные	-	-

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень подготовленности					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1. Общая физическая подготовка								
1.	Бег 30 м (сек)	8-10	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		11-13	6,0	5,5	4,7	6,2	5,7	5,2
		14-17	5,5	5,0	4,4	5,8	5,4	4,9
2.	Бег 60 м (сек)	8-10	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		11-13	11,0	10,2	9,8	11,0	10,4	10,0
		14-17	10,0	9,5	8,8	10,6	9,9	9,5
3.	Прыжок в длину сместа (см)	8-10	145	155	165	135	145	155
		11-13	160	170	185	150	165	170
		14-17	170	195	215	165	180	190
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	8-10	3	4	6	-	-	-
		11-13	5	7	9	-	-	-
		14-17	6	8	11	-	-	-
5.	Отжимание в упоре на руках (раз)	8-10	12	14	16	8	11	14
		11-13	15	20	25	12	16	20
		14-17	21	26	31	16	21	25
2. Специальная физическая подготовка								
1	Лыжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	8-10	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		11-13	6,00	5,05	4,40	7,12	6,10	5,20
		14-17	4,50	4,10	3,45	6,00	5,15	4,30
2	2 км (мин, сек)	8-10	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		11-13	11,40	10,50	10,00	14,50	12,45	11,05
		14-17	10,20	8,45	8,00	13,00	10,55	9,35