

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального района Миякинский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета  
от « 30 » 08 2024 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МАОУ ДО  
«ДЮСШ» МР Миякинский район  
РБ  
от « 30 » 08 2024 г. № 112



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст учащихся:  
1 группа - 8-12 лет  
2 группа - 13-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Составил:  
Ахметшина Л.Г.,  
тренер-преподаватель

с. Киргиз-Мияки  
2024 г.

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Начинать приобщать к занятиям физической культурой детей целесообразно с младшего возраста, создавая и совершенствуя оптимальный двигательный режим с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков, благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, обусловленных высокой пластичностью функций центральной нервной системы. Чем раньше обучение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. На занятиях лыжами дети освобождаются от ряда лишних движений, тело становится более ловким, сами движения становятся более экономичными, улучшается координация, совершенствуется функция равновесия и т.д. Обучение детей ходьбе на лыжах оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

**Актуальность** программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность учащихся в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой. **Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что в условиях организации дополнительного образования совмещается спортивная направленность программы с учетом возрастных особенностей детей. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

**Цель** программы заключается в обеспечении гармоничного развития физических и духовных сил учащихся, в воспитании социально активной личности посредством занятий лыжными гонками.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих основных **задач**:

Образовательные:

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней

физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

- обучение технике и тактике лыжных ходов;

- обучение технике подъемов, спусков, поворотов, остановок.

- расширение теоретических знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений о физкультуре и спорте.

Развивающие:

- развитие общей и специальной выносливости;

- развитие скоростно-силовых качеств;

- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитание смелых, волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся;

- воспитание черт спортивного характера;

- приобщение учащихся к активному участию в пропаганде физической культуры и спорта.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об образовании в Российской Федерации»;

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 г.

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки», утвержденными приказом Министерства спорта России от 17.09.2022 г. № 733.

**Программа разработана** на 1 год для возрастной группы 9-12 лет и 13-17 лет. Учебная группа мальчиков и девочек могут комплектоваться совместно. Набор производится до 15 сентября текущего года. Возможен добор отдельных учащихся в случае отчисления детей, по каким-либо причинам. К занятиям лыжным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. Кроме болезней и патологии, являющихся противопоказанием для занятий всеми циклическими видами спорта, к лыжным гонкам не допускаются дети с доброкачественными новообразованиями носовой полости (полипы и др.), гнойными и смешанными формами заболеваний придаточных полостей носа (гаймориты и др.), с хроническими гнойными и не гнойными воспалениями среднего уха.

### Условия комплектования учебных групп

Группа	Минимальное кол-во уч-ся в секции, чел.	Кол-во занятий в неделю	Общее кол-во часов в год	Уровень спортивной подготовки
1 группа	14	4	288	Выполнение норм по физической и технической подготовке
2 группа	12	5	360	Выполнение нормативов ОФП, СФП

**Форма обучения** – очная. По приказу учреждения, на основании распорядительного акта МКУ «Отдел образования администрации МР Миякинский район РБ» в связи с неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановкой, учащиеся могут быть переведены на обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Основными **формами** занятий в секциях являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам, а также по общей и специальной физической подготовке.

Кроме внутренних соревнований, учащиеся будут систематически участвовать в районных и республиканских соревнованиях в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической, технической подготовке.

**Учебный план  
1 группа**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Краткая характеристика техники лыжных ходов.	1	1		
1.4	Соревнования по лыжным гонкам. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>170</b>		<b>170</b>	
2.1.	Легкоатлетические упражнения	24		24	Сдача нормативов
2.2.	Подвижные, спортивные игры	34		34	
2.3	Плавание	10		10	
2.4	Общеразвивающие упражнения	30		30	
2.5	Силовая подготовка	26		26	
2.6	Передвижение на лыжах	48		48	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>72</b>		<b>72</b>	
3.1.	Упражнения для привития быстроты	14		14	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	12		12	
3.3	Упражнения направленные на развитие координационных способностей	18		18	
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости	12		12	
3.5	Упражнения на лыжах	16		16	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	
4.1.	Классические ходы	6	1	5	Сдача нормативов
4.2.	Торможение	4	1	3	
4.3.	Спуски	4	1	3	
4.4	Подъемы	4	1	3	
4.5	Повороты	4	1	3	
4.6	Коньковые ходы	6	1	5	
<b>5.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>6.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
7.1.	Первенство ДЮСШ по лыжным гонкам	4		4	Итоги соревнований
7.2.	Районные соревнования по лыжным гонкам	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>270</b>	

## 2 группа

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теория</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	Техника безопасности	2	2		Опрос
1.2	Лыжные гонки в мире, России.	1	1		
1.3	Спорт и здоровье.	2	2		
1.4	Лыжный инвентарь, мази, парафины.	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>150</b>		<b>150</b>	
2.1.	Легкоатлетические упражнения	24		24	Сдача нормативов
2.2.	Подвижные, спортивные игры	20		20	
2.3	Плавание	10		10	
2.4	Общеразвивающие упражнения	14		14	
2.5	Гимнастические (акробатические) упражнения	14		14	
2.6	Упражнения на тренажерах и снарядах	10		10	
2.7	Передвижение на лыжах	58		58	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>112</b>		<b>112</b>	
3.1.	Упражнения для развития силы	22		22	Сдача нормативов
3.2.	Упражнения для развития гибкости	16		16	
3.3	Упражнения направленные на развитие координационных способностей	24		24	
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости	26		26	
3.5	Упражнения на лыжах	24		24	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
4.1	Совершенствование элементов классического хода	32	2	30	Сдача нормативов
4.2.	Совершенствование элементов конькового хода	32	2	30	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
5.1.	Тактика участия на спортивных соревнованиях	8	2	6	Анализ тактики прохождения дистанции
<b>6.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>7.</b>	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
<b>8.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
8.1.	Первенство ДЮСШ по лыжным гонкам	6		6	Итоги соревнований
8.2.	Районные, республиканские соревнования по лыжным гонкам	8		8	
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>12</b>	<b>348</b>	

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Теоретическая подготовка

**Техника безопасности на занятиях лыжными гонками. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.** Виды лыжного спорта. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

**Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования 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.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

**Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.** Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

**Лыжные гонки в мире, России.**

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников-гонщиков. История спортивной школы, достижения и традиции.

**Спорт и здоровье.**

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потерях, обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

### **Лыжный инвентарь, мази, парафины.**

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации. Уход и хранение. Снаряжение лыжника. Подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

### **Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты, легкоатлетические и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Плавание. Свободное плавание, ныряние, прыжки в воду. Передвижение на лыжах.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет), 5кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Упражнения для привития быстроты. Упражнения для развития гибкости

Упражнения направленные на развитие координационных способностей. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Упражнения на лыжах, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего

шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных походов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

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 переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка. Помимо свободного передвижения классическими коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы. Например, лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для обработки отдельных элементов и деталей. А также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.

### **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере

ведущих спортсменов страны, мира. Факторы, определяющие соревновательную тактику лыжника. Общая и специальная тактическая подготовка лыжника. Задачи тактической подготовки лыжника. Тактика передвижения по пересечённой местности. Передвижение на уклонах и спусках. Распределение сил на дистанции.

### **Контрольные испытания**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) по программе «Президентских состязаний»

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

### **Нормативы по общей физической и специальной подготовки**

№ П.п	Виды нормативов	1 группа	
		Мальчики	Девочки
1.	Бег <b>30 м.</b> С хода (сек.)	5.4	5.7
2.	Бег <b>60 м.</b> (сек.)	10.4	10.6
3.	Подтягивание	2	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре		10
5.	Прохождение на лыжах с макс. скоростью <b>100м.</b> с хода (сек.) Свободный стиль	24.0	25.0
6.	Прохождение на лыжах <b>500м.</b>	2.20	2.40
7.	Количество стартов	3-4	3-4
8.	Дистанция лыжных гонок	3-5	2-3

Учащиеся 2 группы в течение сезона должны принять участие в 7-8 стартах на дистанции 1-5 км.

### **Нормативы по общей физической и специальной подготовки 2 группа**

<b>Контрольные испытания</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Бег 60 м, с	-	10.8
Бег 100 м, с	15.3	-
Прыжок в длину с места, см	190	167
Бег 800 м; мин, с	-	3.35
Бег 1000 м. мин, с	3.45	-
Кросс 2 км; мин, с	-	-
Кросс 3 км; мин, с	-	-
Лыжи, классический стиль 3 км; мин, с	-	15.20

5 км; мин, с	21.00	24.00
10 км; мин, с	44.00	-
Лыжи, свободный стиль 3 км; мин, с	-	14.30
5 км; мин, с	20.00	23.30
10 км; мин, с	42.00	-

### **Медицинский контроль**

Медицинский контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой. Задачи, формы и организация врачебного контроля. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена.

### **Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Участие в первенствах ДЮСШ по лыжным гонкам;

- Участие в первенстве района по лыжным гонкам.
- Участие в республиканских соревнованиях по лыжным гонкам.

### **Ожидаемые результаты**

**Учащиеся к концу обучения будут знать:**

- историю развития лыжного спорта;
- общую гигиену лыжника;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях;
- об инвентаре, лыжных мазях;
- основы техники и тактики лыжника-гонщика;
- правила и организацию проведения соревнований по лыжным гонкам.

**Учащиеся к концу года обучения будут уметь:**

- выбирать оборудование;
- ремонтировать и хранить лыжный инвентарь;
- выбирать и пользоваться лыжными мазями;
- применять технику и тактику лыжника-гонщика.
- вырабатывать постановку дыхания в процессе занятий лыжными гонками.

### **IV. Методическое обеспечение программы**

Высокий уровень эффективности работы спортивной секции «Лыжные гонки» может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса.

В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности.

Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с младшими учащимися целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность, задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовке всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношения различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется : из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всестороннее подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

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.

В программе для каждой категории учащихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки лыжников гонщиков высокого класса.

Режим учебно - тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки.

Учебно-тренировочный процесс на отделении лыжных гонок планируется на основе изложенных в данной программе учебных материалов.

Программа предусматривает организацию и проведение круглогодичных учебно-тренировочных занятий по теоретическому и практическому разделам.

#### Воспитательная работа

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с учащимися различных учебных групп.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развития качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовки профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

Главной задачей в занятиях с лыжниками является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается

прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий с юными лыжниками важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными лыжниками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

#### Психологическая подготовка

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психологического состояния в устойчивый -свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание

условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

*1. Вербальные (словесные) средства* – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

*2. Комплексные средства* – всевозможные спортивные и психолого–педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого–педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Лыжные гонки» в 2024-2025 учебном году составляет:

288 часов 1 группа.

360 часов 2 группа.

Продолжительность учебного года составляет 36 недель.

Начало учебного года: 01 сентября 2024 года.

Окончание учебного года: 31 мая 2025 года.

Продолжительность учебной недели - 6 дней.

Каникулы:

Зимние - с 01.01.2025 г. по 08.01.2025 г.

Летние - с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г.

Занятия в секции «Лыжные гонки» проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся во второй половине дня.

Занятия в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятиях.

## 2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

### **Материально-технические условия реализации программы**

– спортивный зал, тренажерный зал, плавательный бассейн, раздевалки, душевые (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 20 (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ))

– Стадион (РБ, Миякинский район, с. Киргиз-Мияки, ул. Шоссейная, д. 1а (МАОУ ДО «ДЮСШ» МР Миякинский район РБ)).

– спортивный инвентарь:

- лыжи, палки, ботинки;

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные;

- лыжероллеры;

- эспандеры;

- тренажеры силовые.

С собой учащиеся приносят:

Осенью, весной – спортивную форму (кроссовки, спортивный костюм);

Зимой – теплую одежду, в которой удобно ходить на лыжах.

## **Литература:**

Для тренеров-преподавателей:

1. П.В. Квашук, Л.Н. Бакланов, О.Е.Левочкина. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
3. В.М. Ковязин. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта Методическое пособие Тюмень, 2008
4. Т.И. Раменская. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга «СпортАкадемПресс» Москва, 2001
5. Лыжные гонки: Правила соревнований, - М.: Советский спорт, 1994
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» Приказ Минспорта России от 14.03.2013 N 111

Для учащихся

1. Масленников И, Смирнов Г, Азбука спорта «Лыжные гонки» «Физкультура и спорт», 1999.-200с