

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 г.ТОМСКА**  
Центральная ул., д. 4а, Томск, 634015, тел.: (3822) 72-67-84, факс: (3822) 72-67-84,  
e-mail: school19@education70.ru  
почтовый адрес: 634015, г.Томск, ул. Центральная, 4а  
ОКПО 36287891, ИНН/КПП 70200114406/701701001

Утверждено:

Директор МАОУСОШ № 19

\_\_\_\_\_ Т.В. Богомолова

Приказ № -о от сентября 2024 г.

**Программа  
дополнительного  
образования**

**по лыжной  
подготовке**

2024 год

### **Пояснительная записка**

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

1. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Рабочая программа для учебной группы начальной подготовки отделения «Лыжные гонки» (далее Программа) составлена на основе примерной Типовой программы для школ и адаптирована к условиям деятельности учреждения дополнительного образования детей. При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области лыжного спорта, опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др.

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 приемы 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.

**Цели и задачи** стоящие перед группой на текущий год:

#### **Цели:**

- научить детей владеть разными способами передвижения на лыжах;
- создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

- укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.
- способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта на основе которого они смогли бы выстраивать свое собственное социальное поведение.

**Задачи:**

**Учебные:**

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

**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.

Программа разработана с учётом *психологических и возрастных* особенностей учащихся. Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа рассчитана на учащихся 5,6,7,8 классов.

Срок реализации программы – 1 год (68 часов: из расчёта 2 часа в неделю)

**Формы и режим занятий:**

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Занятия на улице проводятся в соответствии с нормами предельных температур для данного возраста.

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Теоретическая подготовка</b>		

1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	2
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	4
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	7
	Итого	<b>14</b>
<b>Практическая подготовка</b>		
1	Общая физическая подготовка	16
2	Специальная физическая подготовка	12
3	Техническая подготовка	14
4	Контрольные упражнения и соревнования	10
5	Углубленное медицинское обследование	2
	Итого	<b>68</b>
	Всего часов	68

#### **Ожидаемые результаты:**

К концу обучения учащиеся будут **уметь**:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»;
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км;
- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

К концу обучения учащиеся будут **знать**:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями;
- терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

#### **Способ проверки:**

- контрольно-переводные нормативы;
- участие в соревнованиях школы, района, города;

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

#### **Содержание программного материала**

Теоретическая подготовка

**Вводное занятие.** Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение лыж в жизни народов Севера.

Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Правила поведения и техника 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.

Значение - лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

## **2 Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена 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. 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.

## **Практическая подготовка**

### **1. 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 и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

## **2. 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.

### **Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. 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.

### **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 -2 км, в годичном цикле.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся. В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по лыжному спорту можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности. С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков. В течение тренировочного года такие испытания

проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащейся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. **Контроль** осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1-2-го года обучения на этапе начальной подготовки

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки и оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 метров	секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров	мин:сек	-	-	-	2:15	2:25	2:40
Бег 1000 метров	мин:сек	4:10	4:30	5:00	-	-	-
Бег 2000 метров	мин:сек	9:30	10:15	11:15	11:00	12:40	13:50
Прыжки в длину с места	см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	см	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	45	40	35	38	33	25
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	12:30	13:30	14:00	13:30	14:00	15:00
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	18:00	19:00	20:00	20:00	25:00	28:00
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	кол-во раз	46	44	42	52	50	48

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5

<b>Бег 60 метров</b>	секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
<b>Бег 500 метров</b>	мин:сек	-	-	-	2:22	2:55	3:20
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	4:20	4:45	5:15	-	-	-
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	175	165	145	165	155	140
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	8	6	4	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	20	15	10	15	10	5
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	10	6	3	14	11	8
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	40	35	25	35	30	20
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	13:30	14:00	14:30	14:00	14:30	15:00
<b>Бег на лыжах 3 км</b>	мин:сек	19:00	20:00	22:00	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке, за 20 секунд</b>	кол-во раз	46	44	42	48	46	44

#### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 4*9м</b>	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
<b>Бег 60 метров</b>	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
<b>Бег 500 метров</b>	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
<b>Бег 2000 метров</b>	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
<b>Прыжки в длину с места</b>	см	170	155	135	160	150	130

<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)</b>	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
<b>Наклон вперед из положения сидя</b>	см	9	5	3	12	9	6
<b>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа</b>	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
<b>Бег на лыжах 1 км</b>	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
<b>Бег на лыжах 2 км</b>	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
<b>Прыжки на скакалке, за 15 секунд</b>	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

**Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического Наблюдения за степенью утомления учащихся:**

<b>Объект наблюдения</b>	<b>Степень и признаки утомления</b>		
	<b>Небольшая</b>	<b>Средняя</b>	<b>Большая (недопустимая)</b>
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,

#### **Описание материально-технического обеспечения программы**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>Печатные пособия для учителя</b>		
1	Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.	

2	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.	
3	Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.	
4	Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.	
5	Ромашова Л.Т., Тухватулин Р.М., Комарова Т.К., Корневская Г.П., Пирог А.В. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе: Учебное пособие для преподавателей, методистов, студентов институтов физической культуры, учителей физической культуры общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1993.	