

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза  
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено  
и принято на заседании МО  
физкультурно-спортивной  
направленности  
Протокол № 1 от 31.07.2024г.

Проверено,  
рекомендовано к  
утверждению  
Руководитель структурного  
подразделения «ДЮСШ»  
ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос.Варламово  
\_\_\_\_\_ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в  
образовательном процессе  
Приказ № 1033 от 31.07. 2024г.  
Директор ГБОУ СОШ «Центр  
образования» пос. Варламово  
\_\_\_\_\_ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лыжные гонки».**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:  
методист Наркевич Е.В.,  
педагог дополнительного образования  
Воропаева Татьяна Михайловна

Сызранский район, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» рассчитана на один год обучения, относится к физкультурно – спортивной направленности. Программа является модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО

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

- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;

- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629.

- стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО- 1609-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 («О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов, технологий обучения в системе дополнительного образования детей...»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа составлена на основании Примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по лыжным гонкам. Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных лыжников и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Признаками разноуровневости программы являются:

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы.
2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельности ребенка;
3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.
4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням.
5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей, возможностей, обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения, каждого обучающегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития.

Конвергентный подход в данной программе направлен на создание мотивации у обучающихся на выступление в социально – значимых соревнованиях, отбор воспитанников с высоким уровнем физических возможностей. Реализация данного подхода происходит с помощью способов и технологий, разработанных на основе методических рекомендаций по данному виду спорта «Лыжные гонки». Двигательное умение и двигательный навык - это последовательные ступени на пути формирования двигательного действия. Согласно Л.П.Матвееву (один из основных основоположников научного содержания современной общей теории и методики физического воспитания, физической культуры и спорта, один из создателей современных научно – учебных дисциплин «Теории и методики физического воспитания», «Теории и методики физической культуры», «Основы спортивной тренировки», переросший в «Теорию спорта») двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности

осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. Роста спортивного результата в настольном теннисе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи.

В модулях программы содержится региональный компонент, направленный на возможность связи содержания образования с традициями региона. Он позволяет организовать занятия, ориентированные на социальные потребности и опыт Самарской области.

Возраст детей: 5-18 лет.

### **Возрастные особенности детей**

**В 5—14 лет** увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13—14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координационных движений.

**В 15-18 лет** физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. В этом возрасте у подростков проявляется способность к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности, а также наблюдается равномерное и быстрое развитие мышц, в связи с чем увеличивается масса и сила.

Таким образом, у группы детей дошкольного и школьного возраста 5-14 лет – скоростно-силовые и координационные способности. У старшего школьного возраста 15-18 лет – силу и выносливость.

Наполняемость–10–15 обучающихся в группе. Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

**Формы обучения:** очная. Продолжительность учебного года: 36 недель (126 часов). Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

**Режим занятия:** занятия проводятся 2 раза в неделю 3,5 часа. Продолжительность 1 часа занятия 40 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Отличительная особенность программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению лыжным гонкам. В программе задействованы методики обучения лыжным гонкам, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке юных лыжников.

Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

**Актуальность:**

В настоящее время пропаганда здорового образа жизни и олимпийского движения является приоритетными направлениями в современном обществе. Среди детей и подростков наблюдается интерес к занятиям физической культурой и олимпийскими видами спорта, среди педагогических работников - активность по привлечению обучающихся и вовлечению детей, относящихся к группе риска.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки в области спорта, гигиены и самоконтроля.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Педагогическая целесообразность.** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам различного масштаба.

**Цель программы:** укрепление здоровья и повышения уровня физического развития обучающихся, воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

Задачи:

**Обучающие:**

- обучить обучающихся технике и тактике лыжных гонок;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- прививать навыки личной и общественной гигиены;

**Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
  - развивать двигательные способности в лыжных гонках;
  - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- 
- развивать внимание, память и воображение обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность, чувство патриотизма;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

### **Планируемый результат.**

#### **Личностный;**

1. Гражданская идентичность обучающего.
2. Положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений стремление преодолевать возникающие затруднения.
3. Наличие мотивации к физическому труду и бережному отношению к материальным ценностям, формирования установки за безопасный, здоровый образ жизни.

#### **4. Метапредметные.**

##### **Познавательные:**

1. Анализировать информацию
2. Преобразовывать познавательную задачу в практическую.
3. Выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения.
4. Прогнозировать результат.

##### **Регулятивные.**

1. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации в процессе познания.
2. Понимать причины успеха и не успеха учебной деятельности.
3. Конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале.
5. Вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.
6. Адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей.

##### **Коммуникативные:**

1. Учитывать разные мнения и интересы и обосновать свою позицию
2. Сотрудничать со взрослыми и сверстниками.
3. Не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

##### **Предметный**

Модульный принцип построения программы предполагаются описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

##### **Обучающиеся будут знать:**

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила лыжных гонок;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- сведения о технических приёмах лыжных гонок;
- сведения о положении дел в современных лыжных гонках.

**Обучающиеся будут уметь:**

- поводить специальную разминку лыжника;
- владеть основами техники лыжных гонорк;
- владеть основами судейства в лыжных гонках;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

- Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение фото и видеофайлов).
- Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
- Организация и учет контрольных упражнений.
- Участие в спортивных соревнованиях.
- Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
- Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
- Организация прохождения обучающимися судейской практики (помощь педагогу,

проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях. Основой подготовки обучающихся является универсальность во владении технико-тактическими приемами лыжных гонок. Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

**Критерии и способы определения результативности: обучающиеся должны знать:**

- Одновременный бесшажный шаг;
- Поворот переступанием в движении;
- Торможение «плугом»;
- Попеременный двухшажный и четырехшажный ход;
- Одновременный одношажный ход (основной вариант);
- Коньковые лыжные ходы;
- Классический ход.

**обучающиеся должны уметь:**

- осуществлять поворот переступанием в движении;
- тормозить «плугом»;
- передвигаться:
- классическим ходом;
- коньковым ходом (свободный стиль).

**Способы определения результативности:**

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативов ОФП, СФП.
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:** выступления на соревнованиях.

Весь процесс подготовки в лыжных гонках представляет собой сложную систему, объединяющую основные составные части – обучение, воспитание и тренировку. В ходе обучения юные лыжники должны овладеть всем многообразием техники способов передвижения на лыжах, изучить тактику лыжных гонок и овладеть ею, приобрести необходимые теоретические знания и практические навыки.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория Специальная физическая подготовка	42	9	33
2.	Соревнования Общая физическая подготовка Техническая подготовка	42	3,5	38,5
3.	Тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика Контрольные испытания	42	4	38
<b>ИТОГО:</b>		<b>126</b>	<b>16,5</b>	<b>109,5</b>

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством контрольных упражнений. Далее применяется трёх бальная система оценки умений и навыков обучающегося. Итоговая - выделяются три уровня: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Уровень освоения программы низкий: ребёнок освоил ниже 50% предусмотренных знаний, может выполнять лишь простые упражнения с помощью педагога.

Уровень освоения программы средний: ребёнок освоил 50%-70% выполняет более сложные упражнения, путается в приёмах, делает с помощью педагога.

Уровень освоения программы высокий: ребёнок освоил 70%-100% легко выполняет более сложные упражнения, делает их без помощи педагога.

Оценка ставится на суммарных составляющих по итогу освоения трёх модулей.

### Контрольные нормативы по ОФП.

5-8 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,35	4,55	5,25	2,05	2,15	2,30
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	6	4	2			
					22	20	17

9-11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,30	5,00	5,30	2,00	2,10	2,25
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	7	5	3			
					23	21	18

### 12 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,20	4,40	5,10	2,00	2,08	2,20
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	8	6	4			
					24	22	20

### 13 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	4,10	4,30	5,00	1,55	2,00	2,10
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд	9	7	5			
					25	23	21

### 14 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,50	4,20	4,50	1,50	1,57	2,05
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	10	8	5			
					38	33	25

### 15 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	10,8	10,3	9,5	10,8	9,5	9,00
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,40	4,10	4,40	1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за60 секунд	11	9	6			
					40	35	30

16 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
2	Многоскоки 5 прыжков	11,3	10,7	9,7	10,5	10,0	9,5
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,35	4,00	4,30	1,50	1,55	2,00
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	12	10	7	40	35	30

17, 18 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	11,8	11,0	10,0	10,8	10,5	10,0
3	Бег 500 метров 1000 метров	3,30	3,50	4,20	1,45	1,52	1,50
4	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	14	11	8	42	36	30

**Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме наблюдения**

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники лыжных гонок, умеет проводить специальную разминку лыжника, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в лыжных гонках, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах лыжных соревнований, владеет техническими приемами. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

**Оценочные материалы для промежуточной аттестации, проводимой в форме сдачи нормативов.**

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. Модуль «Теория. Специальная физическая подготовка» (42 часа)

**Цель модуля:** создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду спорта «Лыжные гонки».

**Задачи модуля:**

- ознакомить с историей развития лыжных гонок;
- овладение основами тактики лыжных гонок;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Теоретическая часть 9 часов

*Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта.*

Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы объединения. 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 техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.*

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном 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.

*Гигиена, закаливание, 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 учётом 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, подсчёт пульса.

*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 подъёмах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременным 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 часть 33 часа

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

### **Формы подведения итогов:**

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

## **Учебно-тематический план модуля**

### **«Теория. Специальная физическая подготовка»**

№п /п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Физическая культура и спорт в России	2	2		Входящая диагностика, наблюдение
2.	Тема: Состояние и развитие Лыжных гонок в России	1,5	1,5		Наблюдение. тестирование
3.	Тема: Рывки из различных положений	2		2	Наблюдение. тестирование
4.	Тема: Метание теннисного мяча	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
5.	Тема: Участие в соревнованиях по кроссу	2		2	Наблюдение. тестирование
6.	Тема: Гимнастические комбинации	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
7.	Тема: Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2	2		Наблюдение. тестирование
8.	Тема: Многократное повторение упражнений в беге	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
9.	Тема: Имитационные упражнения с отягощением	2		2	Наблюдение. тестирование
10.	Тема: Статические имитационные упражнения	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
11.	Тема: Прыжковые упражнения	2		2	Наблюдение. тестирование
12.	Тема: Кроссовая подготовка	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
13.	Тема: Рывки из различных положений	2		2	Наблюдение. тестирование

14.	Тема: Метание теннисного мяча	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
15.	Тема: Участие в соревнованиях по кроссу	2		2	Наблюдение. тестирование
16.	Тема: Гимнастические комбинации	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
17.	Тема: Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2		2	Наблюдение. тестирование
18.	Тема: Прыжок в высоту с разбега	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
19.	Тема: Профилактика травматизма в спорте	2	2		Наблюдение. тестирование
20.	Тема: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1,5	1,5		Наблюдение. тестирование
21.	Тема: Обучение поворотам на месте и в движении	2		2	Наблюдение. тестирование
22.	Тема: Участие в соревнованиях по лыжным гонкам	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
23.	Тема: Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2		2	Наблюдение. тестирование
24.	Тема: Упражнение у гимнастической стенки	1,5			Наблюдение. тестирование
	Итого:	42	9	33	

## **2. Модуль «Соревнования. Общая физическая подготовка.**

### **Техническая подготовка» (42 часа)**

**Цель модуля:** создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

#### **Задачи модуля:**

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях.

#### Теоретическая часть 3,5 часа

Беседа с выдающимся лыжником Сызранского района. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.

Основные термины. Правила соревнований. Основы медицинских знаний.

#### Практическая часть 38,5 часов

Общие правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Изучение строевых упражнений и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*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 перекаты 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 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12лет), до 50-60м (с13лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4до10). 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 5видов.

*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, 15 м. 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; тоже, но перемещение приставными шагами.

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 двушажным ходом.

Обучение основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучению преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

#### **Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативов ОФП, соревнования.

### **Учебно-тематический план модуля «Соревнования. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка»**

№п /п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Беседа с выдающимся лыжником Сызранского района.	2	2		Наблюдение. Тестирование
2.	Тема: Соединение нескольких акробатических упражнений	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
3.	Тема: Кувырок после движения	2		2	Наблюдение. Тестирование
4.	Тема: Соединение нескольких акробатических упражнений	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
5.	Тема: Освоение техники шаговой имитации	2		2	Наблюдение. Тестирование
6.	Тема: Упражнения для мышц рук	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
7.	Тема: Упражнения для мышц ног	2		2	Наблюдение. Тестирование
8.	Тема: Упражнения для развития гибкости	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
9.	Тема: Метание набивного мяча с места	2		2	Наблюдение. Тестирование
10.	Тема: Метание набивного мяча с разбега	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
11.	Тема: Упражнения для развития ловкости	2		2	Наблюдение. Тестирование
12.	Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
13.	Тема: Упражнения для развития общей выносливости	2		2	Наблюдение. Тестирование
14.	Тема: Развитие мышц плечевого пояса	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
15.	Тема: Упражнения для мышц спины	2		2	Наблюдение. Тестирование



16.	Тема: Упражнения для мышц рук	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
17.	Тема: Упражнения для мышц ног	2		2	Наблюдение. Тестирование
18.	Тема: Упражнения для развития гибкости	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
19.	Тема: Кувырок после движения	2		2	Наблюдение. Тестирование
20.	Тема: Соединение нескольких акробатических упражнений	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
21.	Тема: Освоение техники шаговой имитации	2		2	Наблюдение. Тестирование
22.	Тема: Бег	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
23.	Тема: Обучение поворотам на месте и в движении	2		2	Наблюдение. Тестирование
24.	Тема: Участие в соревнованиях по лыжным гонкам		1,5	1,5	Наблюдение. Тестирование
	Итого:	42	3,5	38,5	

### **3. Модуль «Тактическая подготовка.**

#### **Инструкторская и судейская практика.**

**Цель модуля:** создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

#### **Задачи модуля:**

- обучить основам техники и тактики лыжных гонок.
- ознакомить с организацией и учетом контрольных упражнений.
- участвовать в спортивных соревнованиях;
- уметь заполнять протокол по соревнованиям, вести подсчет;
- совершенствование основам тактики лыжных гонок.

#### Теоретическая часть 4 часа.

Организация соревнований. Определение и исправление ошибок.

#### Практическая часть 38 часов

Научить обучить правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных. Воспитать у обучающихся чувство скорости. Обучить обучающихся умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности. Научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Упражнения для развития быстроты:

1. Бег на короткие дистанции (30-100м).
2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.
3. Беговые упражнения спринтера.
4. Спортивные игры.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Упражнения для развития ловкости:

1. Спортивные игры.
2. Прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями.
3. Специальные упражнения для развития координации движений.

При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для спортсмена новыми. Применение освоенных упражнений не способствует развитию ловкости и координации движений.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях.

Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Сдача нормативов. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле.

#### **Формы подведения итогов:**

тестирование, выполнение нормативов ОФП, соревнования.

### **Учебно-тематический план модуля «Тактическая подготовка. Инструкторская и судейская практика. Контрольные испытания»**

№п /п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: Обучение тактики борьбы с соперником	2		2	Наблюдение. тестирование
2.	Тема: Обучение тактики прохождения дистанции	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
3.	Тема: Обучение тактики борьбы с соперником	2		2	Наблюдение. тестирование
4.	Тема: Обучение прохождению подъемов в массовом старте	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование

5.	Тема: Контрольные испытания по СФП	2		2	Наблюдение. тестирование
6.	Тема: Определение и исправление ошибок	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
7.	Организация соревнований	2		2	Наблюдение. тестирование
8.	Тема: Проведение соревнований	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
9.	Тема: Обучение общей схеме передвижения классическими ходами	2		2	Наблюдение. Тестирование
10.	Тема: Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом»	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
11.	Тема: Обучение тактики прохождения дистанции	2		2	Наблюдение. Тестирование
12.	Тема: Обучение тактики борьбы с соперником	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
13.	Тема: Обучение тактики прохождения дистанции	2		2	Наблюдение. Тестирование
14.	Тема: Обучение тактики борьбы с соперником	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
15.	Тема: Обучение прохождению подъемов в массовом старте	2		2	Наблюдение. Тестирование
16.	Тема: Контрольные испытания по СФП	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
17.	Тема: Освоение техники старта	2		2	Наблюдение. Тестирование
18.	Тема: Освоение техники финиша	1,5		1,5	Наблюдение. Тестирование
19.	Организация соревнований	2	2		Наблюдение. тестирование
20.	Тема: Проведение соревнований	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
21.	Тема: Построение группы	2		2	Наблюдение. тестирование
22.	Тема: Разминка в группе	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
23.	Тема: Определение и исправление ошибок	2	2		Наблюдение. тестирование
24.	Организация соревнований	1,5		1,5	Наблюдение. тестирование
	Итого:	42	4	38	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
беседы	литература по теме	наглядные пособия	викторина
Практикум: Занятие поточным методом;	литература по теме; карточки с заданием.	мультимедийная техника	опрос
круговая тренировка;			Контрольные нормативы; учебно-тренировочная игра
занятие фронтальным методом;		скакалки; гимнастические скамейки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; перекладины; мячи.	контрольные нормативы по ОФП
работа по станциям;			контрольные нормативы по СФП
самостоятельные занятия;		видеозаписи, обучающие диски.	контрольные нормативы; помощь в судействе.
тестирование.		скакалки; гимнастическая стенка; гимнастические маты; перекладины; мячи	контрольные нормативы; помощь в судействе.

## Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. -М.: Физкультура и спорт, 2022.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. -М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... -М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 2016.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
6. Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 2019.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. -М.: Физкультура и спорт, 2019.
8. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 2021.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. -М.: Физкультура и спорт, 2019.
10. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
11. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 2019.
12. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. - М.: Издательство «СААМ», 2019.
13. Филин В.Н., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2021.