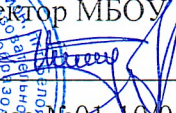


**Свердловская область  
Белоярский муниципальный округ  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа»  
(МБОУ ДО СШ)**

Принята на  
Педагогическом совете  
МБОУ ДО СШ  
протокол №1 от 12.01.2026 года



Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО СШ  
 С.Л. Кузьмин  
Приказ №01-10/05 от 12.01.2026 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта лыжные гонки**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Рецензенты:  
Заместитель директора по УВР  
С.Г. Орлов

Разработчики:  
Инструктор-методист  
МБОУ ДО СШ  
Р.К. Ибрагимова



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

### Лыжные гонки

Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям, и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность. Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека, один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Передвижение на лыжах вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

#### Основопологающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимность всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства,



чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Программа направлена на:**

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 6 до 18 лет, желающие заниматься лыжными гонками, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 216 часов в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

**Наполняемость групп:** определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

| Уровень сложности Программы | Срок реализации | Возраст обучающихся | Оптимальное количество обучающихся в группе (чел). | Учебная нагрузка в неделю |
|-----------------------------|-----------------|---------------------|----------------------------------------------------|---------------------------|
| Базовый                     | 1 год           | 6-18 лет            | 12-15                                              | 6 часов                   |

**Цель, задача и планируемый результат программы**

**Целью данной программы является:** формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения лыжным гонкам.

**Задачей данной программы является:**

Образовательные:



- формирование необходимых теоретических знаний;
- обучение технике и тактике катания на лыжах;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям лыжных гонок;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта.

### **Планируемые результаты:**

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

*В области общей физической подготовки:*

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по избранному виду спорта.

*В области специальной физической подготовки:*

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лыжных гонок. По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.



## Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 36 недель занятий в год.

### Учебный план

| №<br>п/п           | Разделы<br>подготовки                             | Объем учебной нагрузки (в часах) |          |                |          |                |          |                |          |
|--------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|----------------|----------|
|                    |                                                   | 1 год обучения                   |          | 2 год обучения |          | 3 год обучения |          | 4 год обучения |          |
|                    |                                                   | теория                           | практика | теория         | практика | теория         | практика | теория         | практика |
| <b>1</b>           | <b>Предметные области</b>                         |                                  |          |                |          |                |          |                |          |
| 1.1                | Теоретические основы физической культуры и спорта | 3                                |          | 2              |          | 1              |          | 1              |          |
| 1.2                | Общая физическая подготовка                       |                                  | 45       |                | 36       |                | 30       |                | 24       |
| 1.3                | Специально физическая подготовка                  |                                  | 38       |                | 39       |                | 40       |                | 40       |
| 1.4                | Техническая подготовка                            |                                  | 45       |                | 45       |                | 45       |                | 45       |
| 1.5                | Тактическая подготовка                            |                                  | 38       |                | 47       |                | 53       |                | 57       |
| 1.6                | Подвижные игры                                    |                                  | 35       |                | 37       |                | 41       |                | 43       |
| 1.7                | Восстановительные мероприятия                     |                                  | 6        |                | 6        |                | 4        |                | 4        |
| <b>2</b>           | <b>Контрольно-переводные испытания</b>            |                                  | 6        |                | 4        |                | 2        |                | 2        |
| <b>Всего часов</b> |                                                   | <b>216</b>                       |          | <b>216</b>     |          | <b>216</b>     |          | <b>216</b>     |          |

### Содержание программы

#### 1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возрос обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

| №<br>п/п | Темы                                                             | Объем материала в часах |        |        |        |
|----------|------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------|--------|--------|
|          |                                                                  | СОГ-1                   | СОГ- 2 | СОГ- 3 | СОГ- 4 |
| 1        | История развития лыжных гонок                                    | 0:20                    | 0:10   |        |        |
| 2        | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 0:20                    | 0:10   |        |        |
| 3        | Строение и функция организма человека                            | 0:20                    | 0:10   |        |        |
| 4        | Гигиенические занятия, умения и навыки                           | 0:10                    | 0:10   | 0:10   | 0:10   |
| 5        | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни           | 0:20                    | 0:10   |        |        |
| 6        | Основы спортивного питания                                       | 0:10                    | 0:10   |        |        |
| 7        | Требования техники безопасности на занятиях по                   | 0:10                    | 0:10   | 0:25   | 0:25   |



|               |                                                              |          |          |          |          |
|---------------|--------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
|               | лыжным гонкам                                                |          |          |          |          |
| 8             | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 15       | 0:10     |          |          |
| 9             | Правила соревнований лыжных гонок                            | 0:10     | 0:10     | 0:10     | 0:10     |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                              | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |

### Краткое содержание тем:

#### - История развития лыжных гонок.

Возникновение и развитие лыжных гонок, как вида спорта. Характеристика лыжных гонок, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по лыжным гонкам. Выдающиеся лыжники России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах, Мира и Европы. Победа советских и российских лыжников на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

#### - Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### - Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

#### - Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

#### - Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### - Основы спортивного питания.

Особое значение питание для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

#### - Требования техники безопасности на занятиях по лыжным гонкам.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по лыжным гонкам, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

#### - Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному оборудованию и инвентарю. Требование к лыжной трассе. Спортивная одежда и экипировка лыжника.

#### - Правила соревнований по лыжным гонкам.

Разбор правил соревнований по лыжным гонкам. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Лыжная трасса для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов команд.

### 1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена, путем



развития работоспособности применительно к широкому кругу упражнений.

Стимулировать развитие выносливости, силовых, скоростно-силовых, координационных возможностей.

Систематически обогащать фонд двигательных навыков и умений. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные игры, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Основными средствами ОФП лыжников являются широкий круг общеразвивающих упражнений из других видов спорта: кроссовый бег и другие разновидности бега, упражнения с отягощениями, гимнастические упражнения и акробатика, спортивные и подвижные игры, плавание, лыжный бег и др.

Выбор этих средств неслучаен. Эти упражнения тотальны по своему воздействию, заставляют активно работать все органы и системы, что укрепляет всю мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, улучшает возможности органов дыхания, повышает общий обмен веществ в организме.

Общая физическая подготовка проводится на 1 -м этапе подготовительного периода, в небольших объемах — на специально-подготовительном этапе и как средство активного отдыха на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных 7 положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами — броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»**

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные



упражнения.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые 8 специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие. 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.

#### **1.4. Техничко-тактическая подготовка**

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить. Техника упражнения – совокупности движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

#### **1 год обучения (СОГ-1)**

*Техническая подготовка:*

Задача: формирование рациональной техники передвижения на лыжах. Обучение начинается с комплекса специальных физических упражнений.

Элементы технической подготовки:

- Обучение классическим лыжным ходам (попеременный двухшажный, одновременные ходы). Акцент делается на овладение скользящим шагом, развитие равновесия при одноопорном скольжении, согласованную работу рук и ног.
- Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Преодоление подъёмов: «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Торможение: «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Повороты на месте и в движении.
- Знакомство с основными элементами конькового хода.

Техническая подготовка в бесснежное время осуществляется через имитационные упражнения с палками и без них.

*Тактическая подготовка:*



В спортивно-оздоровительных группах (СОГ-1) по лыжным гонкам направлена на формирование базовых навыков выбора способов передвижения, распределения сил по дистанции и адаптации к различным условиям. На этом этапе акцент делается на общем понимании тактики, её связи с техникой и физическими возможностями спортсмена.

## 2 год обучения (СОГ-2)

### *Техническая подготовка:*

Задача: формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Включает:

- Изучение классических лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременные ходы) и их элементов: скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении, согласованной работы рук и ног.
- Освоение конькового хода: изучение махового выноса ноги, подседания на опорной ноге, отталкивания боковым скользящим упором, ударной постановки палок.
- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Преодоление подъемов: «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.
- Торможение: «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.
- Повороты на месте: (переступанием, махом через лыжу, прыжком) и в движении.
- Использование имитационных упражнений на месте и в движении, а также шаговую имитацию без палок.

### *Тактическая подготовка:*

Основная задача для лыжника:

- научиться выбирать способы передвижения в зависимости от внешних условий (рельеф, состояние лыжни, погодные условия) и индивидуальных особенностей;
- развить чувство скорости;
- научиться поддерживать скорость в зависимости от длины дистанции, рельефа и уровня подготовленности;
- освоить простейшие приёмы борьбы на лыжне (при обгоне, на финише).

Один из методов обучения тактике – повторное прохождение специально подобранных отрезков дистанции, разных по длине и рельефу. Для новичков иногда применяются прохождение отрезков за лидером – квалифицированным лыжником, который демонстрирует правильное применение ходов в зависимости от условий.

## 3 год обучения (СОГ-3)

### *Техническая подготовка:*

Задача: формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Изучаются:

- Классические и коньковые способы передвижения на лыжах. Обучение начинается с общих схем выполнения ходов, затем переходят к деталям техники.
- Повороты на месте и в движении: переступанием, махом через лыжу, прыжком.
- Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- Преодоление подъёмов и спусков, торможение, повороты.

Углубленное разучивание: формирование умения через разбор главных и второстепенных элементов хода, выполнение в облегченных условиях.

Закрепление и совершенствование: формирование двигательного навыка через практику в усложненных и соревновательных условиях.

### *Тактическая подготовка:*

Без овладения техникой тактика невозможна. На этапе СОГ-3 закрепляем:



- классические ходы: попеременной двухшажный, одновременные (одношажный, бесшажный);

- коньковые ходы: одновременный одношажный, полуконьковый, двухшажный;

- спуски: в высокой, средней, низкой стойках (в т.ч. на неровностях);

- подъёмы: «ёлочкой», «полуёлочкой», скользящим шагом, беговым шагом;

- торможения: «плугом», «упором», поворотом, падением (экстренно);

- повороты: на месте (переступанием, махом, прыжком), в движении.

Анализ тактики прохождения дистанции лыжника:

- Учитывается – профиль трассы, состояние лыжни, погода, состав участников.

Старт:

- быстрый разгон (первые 100-200 м) для выхода в лидирующую группу;

- выбор оптимальной скорости: не срываясь на максимум, чтобы не выдохнуться на середине дистанции;

- контроль интервала (3-4 м) во избежание столкновений.

Середина дистанции:

- равномерное распределение сил: чередование темпа (короткий рывок и снижение нагрузки);

- адаптация к рельефу;

- на пологих подъёмах – переход на «ёлочку» или коньковый ход;

- на крутых – укорочение шага, усиление толчка палками;

- на спусках – выбор стойки (средняя/низкая) и контроль траектории;

- работа в группе: использование «слипстрима» (езда за лидером для экономии сил), контроль соперников.

Финишный отрезок (последние 200-500 м):

- постепенное наращивание темпа за 500 м до финиша;

- финальный спурт: переход на максимальный темп, концентрация на толчках и частоте шагов;

- визуальный контакт с финишной чертой: сохранение техники до пересечения линии.

Адаптация к условиям:

Рельеф:

- равнина – равномерный темп, попеременный ход;

- холмистая местность – вариативный темп, смена ходов (классика/коньки).

- горы – акцент на экономичность подъёмов, контроль на спусках.

Погодные условия:

- мороз ( $-10^{\circ}\text{C}$  и ниже) – снижение темпа, профилактика обморожений;

- оттепель/слякоть – выбор мази, контроль скольжения, избегание резких движений;

- ветер:

при попутном: увеличение длины шага;

при встречном: снижение стойки, экономия сил.

Состояние лыжни:

- жесткая – коньковые ходы, длинные толчки;

- рыхлая – укорочение шага, акцент на работу палками.

Психологическая подготовка

- визуализация трассы перед стартом;

- концентрация на отрезках («не думать о всей дистанции, а о следующих 500 м»);

- управление дыханием: глубокий вход на 2-3 шага, выдох на 3-4 шага;

- позитивный самоконтроль: фразы типа «я справлюсь», «осталось немного».

Тактика в соревнованиях:

Индивидуальные гонки:

- расчет темпа по контрольным отрезкам (например, первые 1 км – 80% от максимума, середина – 90%, финиш – 100%);

- анализ соперников: отслеживание лидеров, реакция на их ускорения.

Эстафеты:

- передача эстафеты без потери скорости (разгон перед зоной передачи);



- четкое распределение ролей: быстрый старт, выносливый середняк, сильный финишёр;
- командная поддержка: подсказки с бровки, моральный настрой.

#### 4 год обучения (СОГ-4)

##### Техническая подготовка:

Техника лыжных гонок в рамках программы СОГ – 4 включает освоение классических и коньковых ходов. А также элементов спуска, подъёма и торможения. Обучение строится поэтапно, с акцентом на развитие координации, силы и выносливости.

##### Классические лыжные ходы

- Попеременный двухшажный ход – основной способ передвижения, применяется на равнине при среднем и плохом скольжении, на пологих подъёмах. В цикле хода на два отталкивания палками выполняется два скользящих шага. Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже и так же поочередно на каждый шаг отталкивается рукой, всегда разноименной по отношению к толчковой ноге.
- Одновременный бесшажный ход используется на хорошо подготовленной лыже с хорошей опорой для палок, при движении по равнинным участкам, отлогим спускам, иногда пологим подъёмам. Происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками.
- Одновременный одношажный ход предполагает выполнение в течение каждого скользящего шага одного отталкивания руками и одного толчка ногой (правой или левой, лучше поочередного).
- Одновременный двухшажный ход – в цикле этого хода каждые два шага выполняют одно отталкивание руками. Является приоритетом при начале обучения методике передвижения на лыжах.

##### Коньковые ходы

- Одновременный полуконьковый ход применяется на равнинных участках, пологих подъёмах и спусках при наличии лыжни для безотрывного скольжения лыжни опорной ноги. В цикле хода один толчок ногой сопровождается одновременным отталкиванием руками. Отталкивание производится всегда одной и той же лыжей, отведённой под углом 30° к направлению движения, другая лыжа скользит прямо.
- Одновременный двухшажный коньковый ход широко применяется на различных по профилю участках лыжной трассы. Особенно эффективен на подъёмах. В цикле этого хода, располагая обе лыжи под углом к направлению движения, выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание руками.
- Одновременный одношажный коньковый ход состоит из повторений двух скользящих коньковых шагов и двух одновременных отталкиваний руками. Одновременный мах и толчок руками выполняют на каждый шаг. В этом ходе лыжи постоянно скользят под углом 15-20° к направлению движения.

##### Техника спуска

- Высокая стойка применяется на крутых ровных склонах. Ноги нужно слегка согнуть в коленях, туловище – немного наклонить вперёд, руки – опустить и слегка согнуть в локтях. При таком положении корпуса спортсмен не разгоняется очень сильно.
- Средняя (основная) стойка – самая удобная для преодоления поворотов и неровностей. Позволяет развить хорошую скорость на ровном участке, сохраняя спортсмену устойчивость. Ноги нужно согнуть в коленях, туловище – наклонить вперёд, руки – согнуть в локтях.

##### Преодоление подъёмов

- Подъём «полуёлочкой» выполняют ступающим шагом с характерным для этого движения разноименным сочетанием работы рук и ног. Лыжи располагаются так: одна – по направлению движения, а другая – под углом, величина которого находится в прямой зависимости от крутизны подъёма.



- Подъём «ёлочкой» используют на более крутых подъёмах. В подъёме «ёлочкой» полностью отсутствует скольжение лыж. Носки лыж разводят в стороны под углом от 30 до 70 градусов, в зависимости от крутизны склона. Палки на опору ставят обязательно сзади лыж. В каждом шаге толчки ногой и рукой имеют разноименное сочетание.

#### Торможение

- Торможение «плугом» применяется на спусках любой крутости и позволяет значительно снизить скорость. Находясь в средней стойке лыжника, нужно надавить пятками на лыжи и в то же время свести колени. Таким образом кончики лыж сойдутся спереди, а задники – разойдутся в стороны. Лыжи ставятся на внутренние рёбра, а палки слегка разводятся сзади.

- Торможение «упором» чаще всего используется на косых склонах или поворотах. При этом одна нога скользит в направлении движения, а вторая ставится ребром чуть ниже по склону наискосок.

#### *Тактическая подготовка:*

##### Старт:

- быстрый выход;
- выбор оптимального темпа на первых 200-300 м.

##### Движение по дистанции:

- чередование классических и коньковых ходов в зависимости от рельефа;
- контроль темпа (избегание раннего истощения);
- выбор траектории на поворотах и спусках.

##### Обгоны:

- использование прямых участков;
- оценка возможностей соперника.

##### Финишный рывок:

- ускорение за 200-400 м до финиша.

##### Тактика по типам рельефа:

###### Рельеф – тактика

Подъём – переход на «ёлочку» или «полуёлочку»; короткие шаги, активная работа рук.

Спуск – средняя стойка для контроля скорости; избегание разных торможений.

Равнина – чередование классического и конькового хода; контроль дыхания и пульса.

Повороты – снижение скорости перед поворотом; перенос веса на внешнюю лыжу.

##### Игровые задания:

- эстафеты с передачей эстафетной палочки;
- «догонялки» на лыжах (развитие реакции и ускорения);
- ориентирование на местности с контрольными точками.

##### Интервальные тренировки:

- отрезки 200-500 м с максимальной скоростью;
- чередование подъёмов и спусков с контролем темпа.

##### Моделирование гонок:

- имитация старта с высокого и низкого положения;
- прохождение дистанции с заданными зонами ускорения;
- работа в группе: смена лидера каждые 2-3 мин.

##### Анализ видеозаписей:

- разбор техники и тактики профессиональных лыжников;
- просмотр собственных тренировок с тренером.

##### Учет внешних условий:

###### Погодные условия:

- при сильном ветре -- движение плотной группой;
- в метель - снижение скорости, акцент на контроль траектории.

###### Состояние трассы:

- на жёсткой лыжне – увеличение длины шага;
- на рыхлом снеге – уменьшение давления на лыжи.

##### Инвентарь:



- подбор мазей в зависимости от температуры и влажности;
- проверка креплений перед стартом.

### 1.5. Подвижные игры

Направлена на развитие у лыжников быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

*Виды подвижных игр:*

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием);
- игры соревновательного типа (эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.



**План - график**  
**Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе I года обучения (СОГ-1).**

| № | Часы                                              | месяцы     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|---------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                   | IX         | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         |           |           |           |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 3          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2 | Общая физическая подготовка                       | 45         | 5         | 6         | 6         | 4         | 5         | 5         | 5         | 4         |           |           |           |
| 3 | Специально физическая подготовка                  | 38         | 2         | 6         | 5         | 4         | 7         | 5         | 7         | 2         |           |           |           |
| 4 | Техническая подготовка                            | 45         | 9         | 5         | 6         | 3         | 4         | 5         | 8         | 5         |           |           |           |
| 5 | Тактическая подготовка                            | 38         | 7         | 7         | 4         | 7         | 4         | 5         | 2         | 2         |           |           |           |
| 6 | Подвижные игры                                    | 35         | 4         | 4         | 3         | 6         | 3         | 4         | 4         | 7         |           |           |           |
| 7 | Восстановительные мероприятия                     | 6          | 1         |           | 4         |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 8 | Контрольно-переводные испытания                   | 6          | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|   | <b>Итого:</b>                                     | <b>216</b> | <b>14</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> |



[illegible][illegible]



[illegible][illegible]



[illegible]

## Февраль (СОТ-1)

| №                               | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта. |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                       | 25            | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |    | 10 | 15 | 5            |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                 | 25            | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 25 | 30 | 30 | 7            |
| 4                               | Техническая подготовка.                            | 20            | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |    | 20 | 20 |    | 4            |
| 5                               | Тактическая подготовка.                            | 10            | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |    | 35 | 40 | 20 | 4            |
| 6                               | Игровая                                            | 10            | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |    | 10 |    | 25 | 3            |
| 7                               | Контрольные и календарные игры                     |               |    |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    | 1            |
| 8                               | Восстановительные мероприятия                      |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 9                               | Контрольно-переводные испытания                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 24           |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |



| №                               | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта. |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                       | 20            | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 35 | 10 | 35 | 25 |    |    | 5            |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                 | 25            | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 25 | 10 | 7            |
| 4                               | Техническая подготовка.                            | 30            | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 35 | 30 | 10 | 8            |
| 5                               | Тактическая подготовка.                            | 15            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |    | 25 |    |    |    |    | 2            |
| 6                               | Игровая                                            |               |    |    |    |    |    |    |    |    | 35 | 55 | 65 | 4            |
| 7                               | Контрольные и календарные игры                     |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 8                               | Восстановительные мероприятия                      |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 9                               | Контрольно-переводные испытания                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 26           |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |







# План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).

| № | часы                                              | месяцы     |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|---------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                                   | IX         | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         |           |           |           |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 2          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 2 | Общая физическая подготовка                       | 4          | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| 3 | Специально физическая подготовка                  | 2          | 3         | 6         | 8         | 4         | 7         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 4 | Техническая подготовка                            | 45         | 6         | 5         | 8         | 5         | 4         | 9         | 3         | 3         | 5         | 5         | 5         |
| 5 | Тактическая подготовка                            | 47         | 7         | 3         | 3         | 7         | 4         | 5         | 11        | 7         | 7         | 7         | 7         |
| 6 | Подвижные игры                                    | 37         | 4         | 6         | 4         | 5         | 3         | 3         | 5         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 7 | Восстановительные мероприятия                     | 6          | 2         | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 2         |
| 8 | Контрольно-переводные испытания                   | 4          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|   | <b>Итого:</b>                                     | <b>216</b> | <b>14</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> |



## Сенаторы (COT-2)

| № | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|--------------|
|   |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |              |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 45            | 45 |    |    |    |    | 7  | 2            |
| 2 | Общая физическая подготовка.                       | 45            |    | 25 | 25 | 25 | 25 | 35 | 4            |
| 3 | Специальная физическая подготовка.                 |               |    | 20 | 20 | 20 | 20 | 10 | 2            |
| 4 | Техническая подготовка.                            |               |    |    |    |    |    |    |              |
| 5 | Тактическая подготовка.                            |               |    |    | 45 | 45 | 45 | 45 | 4            |
| 6 | Подвижные игры                                     |               |    |    |    |    |    |    |              |
| 7 | Восстановительные мероприятия                      |               | 45 | 45 |    |    |    |    | 2            |
| 8 | Контрольно-переводные испытания                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 14           |

Продолжительность занятий (мин)

ОУТБАРЬ (COT-2)

[illegible]



## Ноябрь (COF-2)

| №                               | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта. |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                       | 15            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 4  |              |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                 | 25            | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 25 | 25 | 10 | 15 | 6  |              |
| 4                               | Техническая подготовка.                            | 20            | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |    | 20 | 20 | 25 | 20 | 5  |              |
| 5                               | Тактическая подготовка.                            | 15            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 3  |              |
| 6                               | Подвижные игры                                     | 15            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 4  |              |
| 7                               | Восстановительные мероприятия                      |               |    |    |    |    |    | 25 |    | 15 | 25 | 25 | 2  |              |
| 8                               | Контрольно-переводные испытания                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 24 |              |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |

## Декабрь (СОГ-2)

| №                               | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта. |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 2                               |                                                    | 10            | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 | 10 | 20 | 20 | 20 | 4            |
| 3                               |                                                    | 30            | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 8            |
| 4                               |                                                    | 25            | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 30 | 25 | 25 | 30 | 25 | 25 | 25 | 8            |
| 5                               |                                                    | 10            | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |    |    | 3            |
| 6                               | 15                                                 | 15            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 | 15 | 10 | 30 | 20 | 5            |
| 7                               | Подвижные игры<br>Восстановительные мероприятия    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 8                               | Контрольно-переводные испытания                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 28           |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |



[illegible]

## Февраль (СОГ-2)

[illegible]



[illegible]



Продолжительность записей (мин)



# План - график

Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).

| № | Часы                                              | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |  |  |  |
|---|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|--|--|--|
|   |                                                   | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  |  |  |  |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1      |    |    |     |    |    |     |    |    |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка                       | 4      | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  | 4   | 2  |    |  |  |  |
| 3 | Специально физическая подготовка                  | 4      | 3  | 6  | 8   | 4  | 7  | 3   | 3  | 2  |  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка                            |        | 6  | 5  | 8   | 5  | 4  | 9   | 3  | 5  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка                            |        | 7  | 5  | 3   | 7  | 4  | 5   | 13 | 9  |  |  |  |
| 6 | Подвижные игры                                    | 4      | 6  | 4  | 5   | 4  | 3  | 3   | 5  | 7  |  |  |  |
| 7 | Восстановительные мероприятия                     |        | 2  |    |     |    | 2  |     |    |    |  |  |  |
| 8 | Контрольно-переводные испытания                   | 1      |    |    |     |    |    |     |    | 1  |  |  |  |
|   | <b>Итого:</b>                                     | 14     | 28 | 24 | 28  | 24 | 24 | 24  | 26 | 24 |  |  |  |



# Сентябрь (СОГ-3)

| №                               | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 45            |    |    |    |    |    |    | 1            |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                       | 45            | 15 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 4            |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                 |               |    | 35 | 35 | 35 | 35 | 40 | 4            |
| 4                               | Техническая подготовка.                            |               |    |    |    |    |    |    |              |
| 5                               | Тактическая подготовка.                            |               | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 4            |
| 6                               | Подвижные игры                                     |               |    |    |    |    |    |    |              |
| 7                               | Восстановительные мероприятия                      |               |    |    |    |    |    |    |              |
| 8                               | Контрольно-переводные испытания                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 14           |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                    |               |    |    |    |    |    |    |              |

Октябрь (ОК-3)

[illegible]



## Нормы (ГОТ-3)

[illegible]

Держав (СОГ-3)

[illegible]



[illegible]



# Апрель (СОГ-3)



Май (СОГ-3)

[illegible]



**План - график**  
**Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).**

| № | Часы                                              | Месяцы |    |    |     |    |    |     |    |    |  |  |  |
|---|---------------------------------------------------|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|--|--|--|
|   |                                                   | IX     | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  |  |  |  |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1      |    |    |     |    |    |     |    |    |  |  |  |
| 2 | Общая физическая подготовка                       | 24     | 4  | 4  | 4   | 4  | 4  |     |    |    |  |  |  |
| 3 | Специально физическая подготовка                  | 40     | 4  | 3  | 8   | 4  | 7  | 3   | 3  | 2  |  |  |  |
| 4 | Техническая подготовка                            | 45     |    | 6  | 8   | 5  | 4  | 9   | 3  | 5  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка                            | 57     |    | 7  | 3   | 7  | 4  | 7   | 15 | 9  |  |  |  |
| 6 | Подвижные игры                                    | 43     | 4  | 6  | 5   | 4  | 3  | 5   | 5  | 7  |  |  |  |
| 7 | Восстановительные мероприятия                     | 4      |    | 2  |     |    | 2  |     |    |    |  |  |  |
| 8 | Контрольно-переводные испытания                   | 2      | 1  |    |     |    |    |     |    | 1  |  |  |  |
|   | <b>Итого:</b>                                     | 216    | 14 | 28 | 24  | 28 | 24 | 24  | 26 | 24 |  |  |  |



Centrop (COI-4)

| №                               | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта. | 45            |    |    |    |    |    |    | 1            |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                       | 45            | 15 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 4            |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                 |               |    | 35 | 35 | 35 | 35 | 40 | 4            |
| 4                               | Техническая подготовка.                            |               |    |    |    |    |    |    |              |
| 5                               | Тактическая подготовка.                            |               | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 4            |
| 6                               | Подвижные игры                                     |               |    |    |    |    |    |    |              |
| 7                               | Восстановительные мероприятия                      |               | 45 |    |    |    |    |    | 1            |
| 8                               | Контрольно-переводные испытания                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 14           |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                    |               |    |    |    |    |    |    |              |

Октабры (ОГ-4)

[illegible]



## Нотис (COF-4)

[illegible]

## Декабрь (СОГ-4)

[illegible]



Январь (СОТ-4)

| №                               | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|                                 |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |              |
| 1                               | Теоретические основы физической культуры и спорта. |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 2                               | Общая физическая подготовка.                       | 15            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 4            |
| 3                               | Специальная физическая подготовка.                 | 15            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 4            |
| 4                               | Техническая подготовка.                            | 25            | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 5            |
| 5                               | Тактическая подготовка.                            | 15            | 15 | 15 | 45 | 15 | 15 | 45 | 15 | 15 | 15 | 15 | 7            |
| 6                               | Подвижные игры                                     | 15            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 4            |
| 7                               | Досуготворительные мероприятия                     |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 8                               | Контрольно-переводные испытания                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 24           |
| Продолжительность занятий (мин) |                                                    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |

Reports (COT-4)

[illegible]



## MapT (COF-4)

[illegible]

## Апрель (COF-4)

[illegible]



## May (COF-4)

| № | Предметные области                                 | Номер занятия |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Кол-во часов |
|---|----------------------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------|
|   |                                                    | 1             | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |              |
| 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта. |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 2 | Общая физическая подготовка.                       |               |    |    | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 2  |              |
| 3 | Специальная физическая подготовка.                 |               |    |    | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 5  |              |
| 4 | Техническая подготовка.                            | 45            | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 9  |              |
| 5 | Тактическая подготовка.                            | 45            | 45 | 45 | 45 | 45 | 25 | 25 | 25 | 25 | 20 | 35 | 7  |              |
| 6 | Подвижные игры                                     |               | 30 | 30 | 20 | 20 | 40 | 40 | 40 | 40 |    | 30 | 7  |              |
| 7 | Восстановительные мероприятия                      |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
| 8 | Контрольно-переводные испытания                    |               |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |              |
|   | Продолжительность занятий (мин)                    | 90            | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 45 | 90 | 24 |              |



## Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 36 недель.
- Начало учебного года – 15 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 мая последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

## Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: лыжные трассы; тренировочный спортивный зал; тренажерный зал (лыжные палки, крепления для лыж, лыжи, ботинки для беговых лыж; лыжные мази и парафины для лыж; утюжок, пластиковый и стальной скребки, щётки, наждачная бумага, струбцины или станок для крепления лыж при обработке, смывка для удаления смазки, растирка (пробка) для разравнивания держащих мазей; измеритель скорости ветра, наружный термометр; флажки для разметки лыжных трасс; гантели (массивные от 0.5 до 5 кг, переменной массы от 3 до 12 кг); весы; лыжероллеры; мячи (баскетбольный, волейбольный, теннисный, футбольный); рулетка металлическая, секундомер, скакалка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, стол для подготовки лыж, эспандер лыжника); обучающимся необходимо на занятиях находиться в спортивной форме (головной убор, перчатки или варежки, носки, термобельё, ветрозащитная куртка и штаны).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции лыжные гонки, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).
- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта

## Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Для перевода обучающихся из СОГ – 1 необходимо:

| Контрольное упражнение | пол | Контрольные нормативы |         |         |
|------------------------|-----|-----------------------|---------|---------|
|                        |     | Низкий                | Средний | Высокий |
|                        |     |                       |         |         |



|                                       |         |       |           |       |
|---------------------------------------|---------|-------|-----------|-------|
| Бег 30 м (сек.)                       | Мальчик | >6    | 5.8-6     | <5.8  |
|                                       | Девочка | >6,2  | 6.0-6.2   | <6.0  |
| Бег 60 м (сек.)                       | Мальчик | >11.0 | 10.7-11.0 | <10.7 |
|                                       | Девочка | -     | -         | -     |
| Прыжки в длину с места (см.)          | Мальчик | <150  | 150-160   | >160  |
|                                       | Девочка | <145  | 145-155   | >155  |
| Метание теннисного мяча с места (см.) | Мальчик | <16   | 16-18     | >18   |
|                                       | Девочка | <12   | 12-14     | >14   |

Для перевода обучающихся из СОГ – 2 необходимо:

| Контрольное упражнение                | пол     | Контрольные нормативы |           |         |
|---------------------------------------|---------|-----------------------|-----------|---------|
|                                       |         | Низкий                | Средний   | Высокий |
| Бег 30 м (сек.)                       | Мальчик | >5.8                  | 5.6-5.8   | <5.6    |
|                                       | Девочка | >6,0                  | 5.8-6.0   | <5.8    |
| Бег 60 м (сек.)                       | Мальчик | <10.7                 | 10.4-10.7 | >10.4   |
|                                       | Девочка | -                     | -         | -       |
| Прыжки в длину с места (см.)          | Мальчик | <155                  | 155-165   | >165    |
|                                       | Девочка | <150                  | 150-160   | >160    |
| Метание теннисного мяча с места (см.) | Мальчик | <19                   | 17-19     | >19     |
|                                       | Девочка | <15                   | 13-15     | >15     |

Для перевода обучающихся из СОГ – 3 необходимо:

| Контрольное упражнение                           | пол     | Контрольные нормативы |           |         |
|--------------------------------------------------|---------|-----------------------|-----------|---------|
|                                                  |         | Низкий                | Средний   | Высокий |
| Бег 60 м (сек.)                                  | Мальчик | -                     | -         | -       |
|                                                  | Девочка | >11.0                 | 10.8-11.0 | <10.8   |
| Бег 100 м (сек.)                                 | Мальчик | <15.7                 | 15.3-15.7 | >15.3   |
|                                                  | Девочка | -                     | -         | -       |
| Прыжки в длину с места (см.)                     | Мальчик | <190                  | 180-190   | >190    |
|                                                  | Девочка | <167                  | 157-167   | >167    |
| Бег 800 м. мин. с.                               | Мальчик | -                     | -         | -       |
|                                                  | Девочка | >3.45                 | 3.35-3.45 | <3.35   |
| Бег 1000 м. мин. с.                              | Мальчик | <3.45                 | 3.45-3.55 | >3.55   |
|                                                  | Девочка | -                     | -         | -       |
| Бег на лыжах (классический стиль) 3 км, мин., с. | Мальчик | >18                   | 16.0-18.0 | <16.0   |
|                                                  | Девочка | >19                   | 17.0-19.0 | <17.0   |
| Бег на лыжах (свободный стиль) 3 км, мин., с.    | Мальчик | >17.0                 | 15.0-17.0 | <15     |
|                                                  | Девочка | >18.3                 | 16.3-18.3 | <16.3   |

Для перевода обучающихся из СОГ – 4 необходимо:

| Контрольное упражнение       | пол     | Контрольные нормативы |           |         |
|------------------------------|---------|-----------------------|-----------|---------|
|                              |         | Низкий                | Средний   | Высокий |
| Бег 60 м (сек.)              | Мальчик | -                     | -         | -       |
|                              | Девочка | >10.6                 | 10.4-10.6 | <10.4   |
| Бег 100 м (сек.)             | Мальчик | >15.1                 | 14.6-15.1 | <14.6   |
|                              | Девочка | -                     | -         | -       |
| Прыжки в длину с места (см.) | Мальчик | <193                  | 193-203   | >203    |



|                                                  |         |       |           |       |
|--------------------------------------------------|---------|-------|-----------|-------|
|                                                  | Девочка | <170  | 170-180   | >180  |
| Бег 800 м. мин. с.                               | Мальчик | -     | -         | -     |
|                                                  | Девочка | >3.30 | 3.20-3.30 | <3.20 |
| Бег 1000 м. мин. с.                              | Мальчик | <3.25 | 3.25-3.35 | >3.35 |
|                                                  | Девочка | -     | -         | -     |
| Бег на лыжах (классический стиль) 3 км, мин., с. | Мальчик | >17   | 15.0-17.0 | <15.0 |
|                                                  | Девочка | >18   | 16.0-18.0 | <16.0 |
| Бег на лыжах (свободный стиль) 3 км, мин., с.    | Мальчик | >15   | 14.0-15.0 | <14   |
|                                                  | Девочка | >17   | 15.0-17.0 | <15   |

| Уровень освоения | Освоение (%) |
|------------------|--------------|
| Низкий           | Менее 50%    |
| Средний          | 50% - 70%    |
| Высокий          | Более 70%    |

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

### Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у лыжников, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного



процесса (физической, технической, тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, поста показателей физической подготовленности;

вариативности - предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по лыжным гонкам.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.



## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000 – 368 с.

Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Издание 2-е, дополненное. - М.: ФиС, 2004 – 172 с.

Кальюсто Ю.Х.А. Основы техники лыжных ходов. - Тарту: Талга, 2003 – 412 с.

Кожокин В.Ф., Кожокин Р.В. Тактическая подготовка лыжника. – Учебно-методическое пособие. - СПб.: Издательство «Олимп-СПб», 2004 – 160 с.

Кондратов А.В., Манжосов В.Н. Методика совершенствования техники лыжника-гонщика. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2004 – 363 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1991.

Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель АСТ, 2004.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.

Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 228с.

Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: Учебно-практическое пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1999 - 264с.

Савин В.П. и др. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2006.

Шликенридер П. Лыжный спорт. - Мурманск: Тулома, 2008 - 288с.

### Перечень интернет-ресурсов

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

[www.fis-ski.com/cross-country/](http://www.fis-ski.com/cross-country/) - Международная федерация лыжных видов спорта

[www.fizkulturasport.ru](http://www.fizkulturasport.ru) - Теория и методика физического воспитания и спорта

[www.flg.ru](http://www.flg.ru) - Федерация лыжных гонок России

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru) - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

[www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru) - Теория физического воспитания

[www.skisport.ru](http://www.skisport.ru) - Журнал «Лыжный спорт»



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026