

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа №2 им. А.С. Пушкина"

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина  
протокол № 1  
от "06" 09 2018г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина  
№1723  
от "06" 09 2018г.

# 02.29

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**"Лыжные гонки"**

Направленность: физкультурно - спортивная

Возраст: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Рознов Николай Николаевич,  
педагог дополнительного образования

Арзамас, 2018

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Лыжные гонки»**  
**Возраст учащихся: 11-16 лет. Срок реализации 1 год.**

**Пояснительная записка**

**Актуальность.** Лыжная подготовка и лыжный спорт оказывают большое внимание на всестороннее физическое развитие занимающихся. Передвижение на лыжах по равнинной или пересеченной местности вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление основных функциональных систем организма. Велико воспитательное значение лыжного спорта. В процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований у спортсменов-лыжников воспитываются морально-волевые качества. Дисциплинированность и настойчивость, смелость, способность к преодолению трудностей любого характера, чувство коллективизма и патриотизма.

Особенно велико оздоровительное значение занятий на лыжах. Длительное передвижение на лыжах в виде прогулок или во время учебно-тренировочных занятий на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях значительно повышают общую работоспособность организма, его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Передвижение на лыжах широко используется как средство активного отдыха. Занятия на лыжах оказывают положительное влияние на нервную систему, улучшают общее состояние организма, обеспечивают высокую умственную и физическую работоспособность. Программа составлена на основе Программы для внешкольных учреждений «Спортивные кружки и секции». Изд.3. М.: «Просвещение», 2010.

**Цель:** Обеспечение высокого уровня физического развития учащихся, укрепление здоровья, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств и навыков.

**Задачи:**

- Воспитание физически здорового и психологически зрелого молодого поколения, готового к самостоятельной деятельности в современных условиях;
- Сформировать у учащихся необходимость приобретения физических и спортивных навыков и знаний, позволяющих укрепить здоровье;
- Развитие патриотических, моральных и нравственных качеств;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.

**Направленность** дополнительной образовательной программы - физкультурно-спортивная.

**Новизна** программы заключается в системе работы организованной совместно с системой дополнительного образования города, что и определяет её **отличительную особенность** от уже существующих образовательных программ.

**Формы и режим занятий.** Групповые и индивидуальные. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, в год 38 недель-152ч.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

-Проведение соревнований, дней здоровья, туристических слётов;

-Участие в школьных, городских, областных соревнованиях

**Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- Оздоровление и физическое развитие участников программы
- Участники программы овладеют необходимыми знаниями, умениями и навыками в области спортивных игр, лыжной подготовки, туризма и спортивного ориентирования.
- Активное использование умений и знаний во время досуга.
- Успешное выступление на соревнованиях.

Данная программа рассчитана на один год обучения, направлена на учащихся 5-10 классов. Срок реализации программы – 1 год обучения.

### Учебный план

| Наименование раздела      | Первый год обучения |             |            |              |             |            |                    |
|---------------------------|---------------------|-------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------------|
|                           | 1 полугодие         |             |            | 2 полугодие  |             |            | Всего недель/часов |
|                           | Всего недель        | Всего часов | аттестация | Всего недель | Всего часов | аттестация |                    |
| Теоретическая подготовка  | 3                   | 3           | -          | 3            | 4           | -          | 6/7                |
| ОФП                       | 15                  | 11          | 1          | 19           | 13          | 1          | 34/26              |
| СФП                       | 15                  | 11          | 1          | 19           | 13          | 1          | 34/26              |
| Техническая подготовка    | 17                  | 23          | 1          | 21           | 28          | 1          | 38/53              |
| Тактическая подготовка    | 12                  | 10          | 1          | 16           | 12          | 1          | 28/24              |
| Участие в соревнованиях   | 5                   | 8           | -          | 5            | 8           | -          | 10/16              |
| <b>Всего по программе</b> |                     |             |            |              |             |            | <b>38/152</b>      |

### Рабочая программа

#### Первый год обучения

| Раздел/темы                                       | Теория /часы | Практика/ часы | Всего часов | Формы контроля | Методическое обеспечение  |
|---|--------------|----------------|-------------|----------------|---|
| <b>Теоретическая подготовка</b>                   | 7            | -              | 7           |                |   |
| общие понятия о системе физического воспитания    | 2            | -              | 2           |                |   |
| перспективы развития физической культуры и спорта | 2            | -              | 2           |                |   |
| воспитание моральных качеств человека             | 3            | -              | 3           |                |   |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                | -            | 26             | 26          | зачет          | Методическое пособие по общей физической подготовке в лыжном спорте |
| Общеразвивающие упражнения                        | -            | 2              | 2           |                |   |
| Упражнения на выносливость                        | -            | 3              | 3           |                |   |
| Упражнения на гибкость                            | -            | 2              | 2           |                |   |
| Упражнения на ловкость                            | -            | 3              | 3           |                |   |
| Упражнения на быстроту                            | -            | 2              | 2           |                |   |
| Упражнения на координацию движения                | -            | 3              | 3           |                |   |
| Спортивные и подвижные игры                       | -            | 2              | 2           |                |   |

|   |   |    |    |       |   |
|---|---|----|----|-------|---|
| Упражнения на развитие силовых качеств  | - | 3  | 3  | зачет | Методическое пособие по специальной физической подготовке в лыжном спорте |
| Метание мяча на дальность   | - | 2  | 2  |       |   |
| Прыжок в длину с места на дальность   | - | 2  | 2  |       |   |
| Итоговое занятие  | - | 2  | 2  |       |   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>  | - | 26 | 26 |       |   |
| Специальные беговые и прыжковые упражнения  | - | 3  | 3  |       |   |
| Прыжки через скакалку   | - | 3  | 3  |       |   |
| Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности                                 | - | 3  | 3  |       |   |
| Имитационные упражнения   | - | 3  | 3  |       |   |
| Кроссовая подготовка  | - | 3  | 3  |       |   |
| Подготовка на лыжироллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса          | - | 3  | 3  |       |   |
| Линейные эстафеты   | - | 3  | 3  |       |   |
| Работа на имитационных тренажерах   | - | 3  | 3  |       |   |
| Итоговое занятие  | - | 2  | 2  | зачет | Методическое пособие по технике и тактике в лыжном спорте                 |
| <b>Техническая подготовка</b>   | - | 53 | 53 |       |   |
| Упражнения, направленные на овладение рациональной техники скользящего шага                 | - | 7  | 7  |       |   |
| Упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении                                | - | 8  | 8  |       |   |
| Упражнения на согласованную работу рук ног при передвижении попеременным двухшажным ходом   | - | 7  | 7  |       |   |
| Прохождение техники спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках                  | - | 8  | 8  |       |   |
| Техника прохождения подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом | - | 7  | 7  |       |   |
| Технике торможению «плугом», «упором», «поворотом».   | - | 7  | 7  |       |   |
| Обучение технике «конькового» хода  | - | 7  | 7  |       |   |
| Итоговое занятие  | - | 2  | 2  |       |   |
| <b>Тактическая подготовка</b>   | - | 24 | 24 | зачет | Методическое пособие по технике и   |
| составление планов  | - | 3  | 3  |       |   |
| составление графиков с учетом   | - | 4  | 4  |       |   |

|  |   |     |     |                         |
|--|---|-----|-----|-------------------------|
| своих сил  |   |     |     | тактике в лыжном спорте |
| изучение способов, средств и возможностей техники  | - | 3   | 3   |                         |
| знание тактического опыта сильнейших спортсменов   | - | 4   | 4   |                         |
| изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях) | - | 4   | 4   |                         |
| определение сил соперника  | - | 4   | 4   |                         |
| Итоговое занятие   |   | 2   | 2   |                         |
| <b>Участие в соревнованиях</b>   | - | 16  | 16  |                         |
| Участие в городских соревнованиях  | - | 8   | 8   |                         |
| Участие в областных соревнованиях  | - | 8   | 8   |                         |
| <b>Общее количество часов</b>  | 7 | 145 | 152 |                         |

**Календарно-тематическое планирование ДООП  
«Лыжный спорт»,**

| № п/п | Тема   | Дата проведения |
|-------|--|-----------------|
| 1.    | Вводный урок<br>Многоскоки ОФП   |                 |
| 2.    | Круговая тренировка СФП.   |                 |
| 3.    | Кроссовая подготовка   |                 |
| 4.    | Спортивные игры  |                 |
| 5.    | Шаговая имитация   |                 |
| 6.    | Работа по станциям   |                 |
| 7.    | Кросс низкой интенсивности   |                 |
| 8.    | Шаговая имитация по средней пересеченной местности                       |                 |
| 9.    | Вкатывание, равномерная тренировка                                       |                 |
| 10.   | Кросс средней интенсивности  |                 |
| 11.   | Работа над техникой лыжных ходов   |                 |
| 12.   | <b>Равномерная тренировка, прохождение на технику спусков, поворотов</b> |                 |
| 13.   | Переменная тренировка, прохождение на технику спусков, подъемов          |                 |
| 14.   | Интервальные тренировки. Ускорение на отдельных участках трассы          |                 |
| 15.   | Равномерная тренировка (длительная)                                      |                 |
| 16.   | Просмотр соревновательной трассы.<br>Подготовка к первенству города      |                 |
| 17.   | Равномерная тренировка, прохождение на технику спусков, подъемов         |                 |
| 18.   | Равномерная тренировка (работа над техникой)                             |                 |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 19. | Горнолыжная подготовка. Прохождение спусков.                                 |  |
| 20. | Просмотр соревновательной трассы. Подготовка к соревнованиям «Быстрая лыжня» |  |
| 21. | Участие в городских соревнованиях Первенство города                          |  |
| 22. | <b>Подведение итогов</b>   |  |



## Календарный учебный график

| 1 год  | № недели | Год обучения          |
|--------|----------|-----------------------|
| 4      | 1        | сентябрь              |
| 4      | 2        | сентябрь              |
| 4      | 3        | сентябрь              |
| 4      | 4        | сентябрь              |
| 4      | 1        | октябрь               |
| 4      | 2        | октябрь               |
| 4      | 3        | октябрь               |
| 4      | 4        | октябрь               |
| 4      | 5        | октябрь               |
| 4      | 1        | ноябрь                |
| 4      | 2        | ноябрь                |
| 4      | 3        | ноябрь                |
| 4      | 4        | ноябрь                |
| 4      | 1        | декабрь               |
| 4      | 2        | декабрь               |
| 4      | 4        | декабрь               |
| 4      | 1        | январь                |
| 4      | 2        | январь                |
| 4      | 3        | январь                |
| 4      | 4        | январь                |
| 4      | 1        | февраль               |
| 4      | 2        | февраль               |
| 4      | 3        | февраль               |
| 4      | 4        | февраль               |
| 4      | 1        | март                  |
| 4      | 2        | март                  |
| 4      | 3        | март                  |
| 4      | 4        | март                  |
| 4      | 1        | апрель                |
| 4      | 2        | апрель                |
| 4      | 3        | апрель                |
| 4      | 4        | апрель                |
| 4      | 1        | май                   |
| 4      | 2        | май                   |
| 4      | 3        | май                   |
| 4      | 4        | май                   |
| 4      | 5        | май                   |
| 38/152 |          | Всего недель/ часов   |
| 145/7  |          | Всего практики/лекции |

## Содержание изучаемого курса

### **Лыжная подготовка.**

Техника безопасности, техника и тактика преодоления дистанций, лыжные мази и парафины, скольжение, лыжный инвентарь, правила проведения соревнований.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Содержание ОФП и СФП. Направленность занятий на овладение большим количеством разнообразных двигательных навыков, на всестороннее физическое развитие школьников. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, равновесия, гибкости, координации движений и способности к расслаблению. Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов: имитация попеременного двухшажного хода на месте и в движении; попеременного двухшажного хода в движении с палками; одновременного бесшажного хода на месте; одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитационные упражнения с резиновым амортизатором; имитация конькового хода в движении; имитация работы рук в попеременном двухшажном ходе; то же в положении посадки в одноопорном скольжении; то же со сменой ног в посадке; имитация одновременного бесшажного хода; имитация одношажного хода. Передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах. Упражнения, имитирующие стойки спуска на склоне.

#### **1. ОФП**

- а) Упражнения, направленные на развитие гибкости
- б) Упражнения, направленные на развитие координационных способностей
- в) Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.
- г) Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.
- д) Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.
- е) Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **2. СФП**

- а) Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности
- б) Имитационные упражнения
- в) Кроссовая подготовка
- г) Подготовка на лыжероллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса.
- д) Работа на имитационных тренажерах.

### **Основы техники и тактики лыжника-гонщика.**

Современные требования к правильной технике лыжных ходов. Разбор пяти фаз скользящего шага. Анализ попеременного двухшажного хода, конькового хода. Применение лыжных ходов в зависимости от условий скольжения, рельефа местности и состояния лыжи. Значение технического и тактического мастерства для достижения высоких спортивных результатов

#### **3. Техническая подготовка**

- а) Упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага.
- б) Упражнения на развитие равновесия при одноопорном скольжении.
- в) Упражнения на согласованную работу рук ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- г) Прохождение техники спусков со склонов в высокой, средней и низкой стойках.
- д) Техника прохождения подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

**4. е) Технике торможению «плугом», «упором», «поворотом». Тактическая подготовка.**

- а) Составление планов
- б) Изучение способов, средств и возможностей техники
- в) Знание тактического опыта сильнейших спортсменов.
- г) Изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях.
- д) Определение сил соперников.

**5. Теоретическая подготовка**

- а) Общие понятия о системе физического воспитания
- б) перспективы развития физической культуры и спорта
- в) воспитание нормальных качеств человека
- г) научное обоснование, а так же анализ техники и тактики.

**Практические занятия.** Совершенствование строевых упражнений на лыжах. Совершенствование поворотов на месте. Изучение поворотов прыжком с опорой на полки. Игровые задания.

Совершенствование техники попеременного двухшажного хода: одновременных, бесшажного, одношажного и двухшажного ходов. Игровые задания. Изучение попеременного четырехшажного хода, перехода от попеременного двухшажного хода к одношажному; перехода от одновременных ходов к попеременным. Совершенствование техники способов подъемов: попеременным двухшажным ходов (скользящим шагом), «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Совершенствование техники спусков в основной, высокой и низкой скобках; техники прохождения неровностей. Изучение спусков в аэродинамичной стойке и стойке на отдыхе. Совершенствование торможений «упором» и «плугом», поворотов переступанием в движении в «плуге». Изучение поворота из упора на параллельных лыжах. Игровые задания.

Повторное прохождение отрезков (50-150м) без нарушения техники лыжных ходов: 8 – 10 x 50м с отдыхом 1,5 мин.; 4 – 6 x 100 – 150м с отдыхом 3-5 мин. Различные игры и эстафеты, требующие максимальных ускорений на коротких отрезках дистанции.

Передвижении со слабой и средней интенсивностью по среднепересеченной местности до 60-70 мин.; различные игры, требующие длительного равномерного передвижения с небольшой интенсивностью.

Повторное прохождение отрезков до 300-400 м. с сильное интенсивностью (интервалы для отдыха – 5-6 мин.)

**Соревнования.**

- 1. Внутренние
- 2. Городские
- 3. Зональные
- 4. Областные

**Методы организации занятий**

| Методы обучения   | Методы развития   | Методы воспитания              |
|---|---|--------------------------------|
| •Словесный<br>•Наглядный<br>•Метод освоение техники (целостный) | •Равномерный<br>•Интервальный<br>•Переменный<br>•Соревновательный | •Сознательности<br>•Активности |

В учебно-тренировочном процессе используются следующие принципы:

- 1. Принцип систематичности
- 2. Принцип постепенности
- 3. Принцип доступности

Освоение программы опирается на методические принципы спортивной подготовки: целевой подход и индивидуализацию тренировочного и соревновательного процесса.

### Методическое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Лыжи
3. Лыжная трасса -2 км.
4. Лыжный инвентарь (комплект)-15шт.
5. Иные средства обучения ( мячи баскетбольные-5шт; мячи набивные-6 шт;скакалки-10шт;)
7. Секундомер
8. Журнал «Лыжный спорт», М.: ООО «Издательский дом «Лыжный спорт», 2003-2007 гг.
9. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника – гонщика (техническое мастерство) М., 2000 г.

### Литература

1. Большевич В. К. Физическая активность человека. – М., Спорт 1994.
2. Букреев и др. Возрастные особенности циклических движений детей и подростков. – М., Спорт, 1996.
3. Готовцев П. И., Дубровский В. Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Коробков А. В., Головин В. А., Масляков В. А. Физическое воспитание. - М., Высш. школа, 1983.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. - М., Физкультура и спорт, 1986.
6. Кузнецов А. К. Физическая культура в жизни общества. - М., 1995.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М., Прогресс, 1991.
8. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1996.
9. Бутин, И.Ю. Лыжный спорт [Текст] /И.Ю. Бутин. - М.: «Просвещение», 1983. - 66 с.
10. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжника- гонщика [Текст] / М.: «Физкультура и спорт»,1986. - 84 с.
11. Спиридонов, В.Н., Людеков, Н.П. Лыжные гонки [Текст] / М.: «Физкультура и спорт», 1969. - 96 с.
12. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.

Интернет-издания:

- <http://rusbiathlon.ru/ski/>
- [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/cross\\_country](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/cross_country)
- <http://www.spr.ru/nagorniy/lizhniy-sport>
- <http://www.skimss.com>