



Российская Федерация  
Министерство образования Тульской области  
Государственное образовательное учреждение Тульской области  
«Яснополянский образовательный комплекс им. Л. Н. Толстого»

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
Председатель

\_\_\_\_\_  
Д.В. Киселев  
Протокол от 30.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ ТО «Яснополянский  
комплекс

\_\_\_\_\_  
Д.В. Киселев  
Приказ от 30.08.2022 № 44 – ОД

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»**

начальное и основное общее образование  
(1-4, 5-9 класс, возраст детей 7-15 лет)

**Составитель:**

Учитель дополнительного образования

*О. В. Богданова*

Ясная Поляна  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса дополнительного образования «Лыжная подготовка» составлена для учащихся начального и основного общего образования.

Рабочая программа (далее - Программа) - нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания курса дополнительного образования детского объединения, основывающийся на примерной или авторской образовательной программе детского объединения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, играют большую роль в профилактике многих заболеваний, повышают функциональные возможности организма, повышают работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов - лыжников.

Лыжные гонки являются одним из самых массовых видов спорта. Занятия лыжными гонками способствуют развитию всех физических качеств, а более всего общей выносливости, что актуально в современном мире.

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся – 1-4, 5-9 классов. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

Объем и срок освоения программы. Для каждой возрастной категории программа рассчитана на 180 часов в год, по 5 часов в неделю. Занятия проводятся 1 раз в неделю для одной категории учащихся по 5 (200 мин) часов.

Форма обучения – очная, в дневное внеурочное время.

Особенности организации образовательного процесса - основной формой обучения являются групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия.

Формы аттестации: контрольные испытания по ОФП, участие в соревнованиях разного уровня.

Цели программы «Лыжная подготовка»:

освоение знаний о физической культуре, её связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой;

формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физкультурой и спортом;

укрепление здоровья и повышение уровня физического развития обучающихся.

Задачи программы «Лыжная подготовка»:

Обучающие:

- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов

Развивающие:

· развитие и закрепления потребности в систематических занятиях спортом

· развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом

- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов

Воспитательные:

· воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

· воспитание спортивного резерва для занятия лыжными видами спорта.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучаясь по данной программе, учащиеся должны:

Знать / понимать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;

требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;

способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;

выполнять приемы страховки и самостраховки;

выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;

выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;

выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;  
владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);  
использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта. Техника безопасности.

Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Освоение терминологии лыжника-спортсмена. Единые правила ухода за лыжным инвентарём. Особенности применения лыжных мазей. Понятие об общефизической и специальной подготовке лыжника—гонщика. Крупнейшие международные и всероссийские соревнования лыжников.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название

разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники, Олимпийские чемпионы. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

2. Стойка лыжника, развитие координации.

Стойка лыжника. Понятие о чувстве «времени, снега и лыж». Тренинг на формирование и развитие координации движения рук и ног, равновесия, ритм, ориентирование в пространстве, реагирование на препятствие, перестроение двигательной деятельности. Согласование и дифференцирование параметров движений, сохранение статико-кинетической устойчивости во время движения по снегу.

3. Особенности различных лыжных ходов.

Значение правильной техники хождения на лыжах для достижения высоких спортивных результатов. Особенности скоростного режима при прохождении различных дистанций на соревнованиях. Понятие о разнообразии техник лыжного хода, о торможении и поворотах, о преодолении подъёмов и спусков, об особенностях махов ногами и руками в сочетании со свободным скольжением на лыжах. Физические свойства опорно-двигательного аппарата юного лыжника.

Физическое совершенствование. Техника передвижения на лыжах:

1. Передвижение ступающим и скользящим шагами;
2. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный безшажный ход, коньковый ход;
3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
4. Подъемы «елочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 10 км.

Специальная физическая подготовка:

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

4. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения: Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись». Общеразвивающие упражнения:

1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

2. Упражнения для развития мышц туловища;

3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5. Упражнения в равновесии;

6. Легкоатлетические упражнения.

7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

– координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)

– выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности.

– скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции от 200 до 500 метров.

5. Особенности передвижения на лыжах по пересечённой местности. Подъём и спуск по склонам.

Особенности ступающего и скользящего шага, способы поворота. Движение попеременным двухшажным и одновременными ходами. Отличительные особенности техники коньковых и классических способов передвижения на лыжах. Подъём и спуск по склонам.

Игра «Скользи как можно дальше» проводится с целью выработки силы отталкивания, координации движений и быстроты разбега на ровной площадке. Группа на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. По сигналу все играющие делают мощный разбег с толчками палками до стартовой отметки, после чего скользят на двух лыжах, стараясь прокатиться как можно дальше без помощи палок. Победителем признаётся проскользивший дальше всех.

6. Подготовка и проведение квалификационных соревнований лыжников.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Требования к спортивной форме лыжника. Эмблема, номер, другие спортивные атрибуты. Правила проведения соревнований. Права и обязанности судейской коллегии

7. Кроссовая подготовка.

Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-4,5-9 классы

«Лыжная подготовка» - 180 часов

№ п\п	Название темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретический материал	15		
1.1	Гигиенические требования к экипировке лыжника		3	
1.2	Инвентарь для занятий лыжным спортом		3	

1.3	История развития лыжного спорта		3	
1.4	Правила соревнования по лыжным гонкам		3	
1.5	Смазка лыж		3	
2	Общефизическая подготовка	60		
2.1	Ходьба, бег и беговые упражнения			10
2.2	Кросс.			10
2.3	Спортивные и подвижные игры			10
2.4	Гимнастические упражнения			10
2.5	Общеразвивающие упражнения			10
2.6	Упражнения для развития двигательных качеств			10
3	Специальные физические упражнения способствующие рациональному освоению техники лыжных ходов	35		35
4	Техническая подготовка	60		
4.1	Имитация техники лыжных ходов в бесснежное время			15
4.2	Передвижения на лыжероллерах и роликовых коньках			15

4.3	Работа с резиновым эспандером			15
4.4	Отработка техники лыжных ходов на лыжной трассе			15
5	Контрольные тренировки и участие в соревнованиях	10		10
	Итого:	180	15	165

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие стадиона, спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах. Наличие необходимого количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися. Наличие набора инструментов для установки креплений и мелкого ремонта. Наличие комплекта лыжных мазей для различных температур.

Занятия проводятся в специально подготовленных местах, расположенных недалеко от школы. Имеется учебная площадка рядом со школой, предназначена для обучения технике передвижения на лыжах. Учебная лыжня готовится в овраге, проходит по пересеченной местности, служит для закрепления и совершенствования техники изученных способов передвижения.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК. - М.: физкультура и спорт, 1980
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение,
3. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982



**Критерии отбора к занятиям по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Лыжная подготовка»**

Отбор на обучение по направлению «Лыжная подготовка»  
осуществляется на основании следующих критериев:

- справка о состоянии здоровья;
- основные показатели уровня физической подготовки для разных возрастов;
- участие в различных спортивных соревнованиях.

Приложение № 2  
к дополнительной  
общеразвивающей программе

**Список преподавателей и организаторов занятий по  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе  
«Лыжная подготовка»**

<b>Богданова Ольга Викторовна</b>	Педагог дополнительного образования, стаж работы более 3 лет
---------------------------------------	---