

Принято  
на педагогическом совете в ДЮСШ  
Протокол № 20 от 23.08.2024

«Утверждаю»  
Директор МАУ ДО БДЮСШ  
Ю.М. Алчинов

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

**Составитель: Азаматов Н.Г.**

**МАУ ДО БДЮСШ  
МР Бакалинский район РБ  
2024г.**

Программа рассчитана на разновозрастную категорию обучающихся - 8-17 лет. Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей.

**Объем и срок освоения программы.** Программа рассчитана на 432 часа в год, по 12 часа в неделю. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа каждое.

**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.

**Ожидаемые 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 программы**

### **1. Введение. История возникновения и развития лыжного спорта**

Эволюция лыж о 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. Психологическая подготовка юного лыжника. 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. Подъёмы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
5. Повороты переступанием на месте;
6. Торможение падением, повороты переступанием;
7. Непрерывное передвижение от 1,5 км до 20 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

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	Количество часов
1	Инструктаж по Т\Б. Гигиена спортсмена. ОФП. Специальная физическая подготовка	1.10.24	3
2	ОФП. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2.10.24	3
3	Развитие обще выносливости через кросс. ОФП.	4.10.24	3
4	ОФП. Специальная физическая подготовка. Имитация техники лыжных ходов	5.10.24	3
5	Развитие общей выносливости. Кросс + велосипед. ОФП	8.10.24	3
6	ОФП. Кросс. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	9.10.24	3
7	ОФП. Медленный бег. Игры. Специальная физическая подготовка. Имитация лыжных ходов	11.10.24	3
8	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Техника ходов.	12.10.24	3
9	Контрольная тренировка. ОФП. Игры	15.10.24	3
10	ОФП. Бег, беговые упражнения. Игра. Специальная физическая подготовка. Имитация	16.10.24	3
11	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Игра. Имитация.	18.10.24	3
12	Теоретический материал «История лыжного спорта». ОФП. Специальная физическая подготовка.	19.10.24	3
13	ОФП. Кросс. Специальная физическая подготовка. Развитие силовых качеств. Имитация.	22.10.24	3
14	ОФП. Бег и беговые упражнения. СФП. Упражнения на силу. Имитация техники лыжных ходов.	23.10.24	3
15	ОФП. Скоростной бег. СФП. Имитация лыжных ходов	25.10.24	3
16	ОФП. Кросс. Бег по пересеченной местности. СФП. Техническая подготовка.	26.10.24	3
17	ОФП. Бег. Игры. СФП.	29.10.24	3
18	ОФП. Игры. СФП. Силовая подготовка. Имитация техники лыжных ходов.	30.10.24	3
19	ОФП. Бег. СФП. Силовые упражнения. Имитация техники ходов	1.11.24	3
20	ОФП. Беговые упражнения. СФП. Скоростно-силовая работа. Игры.		3
21	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных		3

	ходов		
22	ОФП. СФП. Имитация техники лыжных ходов		3
23	Теория «Спортивный инвентарь и экипировка лыжника». ОФП. СФП, Игра.		3
24	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. ОФП.		3
25	Кросс 1 км, СФП, упражнения на растяжение.		3
26	Кросс 1 км. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка.		3
27	Длительная тренировка кросс с имитацией на подъёмах. ОФП.		3
28	Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры		3
29	Развитие общей выносливости. Кросспоход. ОФП.		3
30	Совершенствование технических элементов свободного хода на месте. Имитация на эспандерах. Тренажерный зал.		3
31	Свободное катание на лыжах. Свободный ход.		
32	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода.		3
33	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП		3
34	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП		3
35	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.		3
36	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.		3
37	Преодоление спусков, подъёмов. Техника лыжных ходов. ОФП		3
38	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода.		3
39	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. СФП.		3
40	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.		3
41	Отработка техники конькового хода. Силовая подготовка.		3
42	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода, фазы.		3
43	Кросс, ОФП (круговая тренировка).		3

44	Отработка техники классического хода. Упражнения на координацию.		3
45	КТ 3 км классическим ходом. Текущее состояние спортсменов.		3
46	Лыжная подготовка свободный ход. ОФП (круговая тренировка).		3
47	Отработка техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение.		3
48	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка.		3
49	Развитие общей выносливости. Классический ход, работа над техникой на тренировочном кругу. ОФП.		3
50	Лыжная подготовка, работа на тренировочном кругу. Техника преодоления спусков, торможение.		3
51	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Прокат.		3
52	Лыжная подготовка. Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Скоростные отрезки 200, 400. ОФП.		3
53	Лыжная подготовка, скоростно-силовая тренировка.		3
54	Лыжная подготовка. Работа на отрезках 200м, 400м без палок, с палками.		3
55	Работа над координацией, классический ход. ОФП (круговая тренировка) .Кросс, ОФП.		3
56	Техника преодоления подъемов коньковым ходом. Горнолыжная подготовка – отработка крутых спусков.		3
57	Кросс. СФП (работа с эспандерами) тренажерный зал.		3
58	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).		3
59	Лыжная подготовка. Скоростно-силовая работа на отрезках - 50м, 100м без палок, с палками. ОФП.		3
60	Отработка фаз классического хода на тренировочном кругу. Выполнение упражнений на скорость. ОФП.		3
61	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический ход. ОФП.		3
62	Лыжная подготовка. Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники классического хода (фазы).		3
63	Развитие общей и специальной выносливости. Закрепление техники конькового хода, работа на тренировочном кругу.		3

64	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение (фазы классического хода).		3
65	Закрепление техники конькового хода. Футбол на снегу.		3
66	Закрепление техники классического хода. Стартовые, финишные ускорения. Работа над техникой.		
67	Техника лыжных ходов. ОФП. СФП.		3
68	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП		3
69	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП		3
70	Равномерная тренировка техники лыжных ходов. СФП. ОФП		3
71	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Скоростная работа. СФП.		3
72	Техническая подготовка – повторная работа. Развитие выносливости. СФП.		3
73	Преодоление спусков, подъемов. Техника лыжных ходов. ОФП		3
74	Контрольная тренировка, соревнование.		3
75	Повторная тренировка. Техника лыжных ходов. ОФП		3
76	Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка.	.	3
77	Теория «Правила соревнований по лыжным гонкам». Техника лыжных ходов. Горнолыжная подготовка		3
78	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая подготовка		3
79	Контрольная тренировка, соревнование		3
80	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.		3
81	Техника лыжных ходов. Скоростная подготовка. ОФП.		3
82	Равномерная тренировка – отработка техники лыжных ходов. ОФП		3
83	Контрольная тренировка. Соревнование.		3
84	Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов.		3
85	Техника лыжных ходов. Преодоление подъемов, спусков		3
86	Техника лыжных ходов. Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка		3
87	Равномерная тренировка. Техника ходов. ОФП.		3
88	Контрольная тренировка. соревнования		3
89	Техника лыжных ходов. Равномерная тренировка. СФП		3

90	Техника лыжных ходов. Интервальная работа. ОФП		3
91	Контрольная тренировка. соревнования		3
92	Теория «Смазка лыж». Равномерная тренировка. Техника лыжных ходов		3
93	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.		3
94	Техника лыжных ходов. Скоростно-силовая работа. ОФП.		3
95	Контрольная тренировка. соревнования		3
96	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости. СФП		3
97	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.		3
98	Контрольная тренировка, соревнования		3
99	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.		3
100	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода.		3
101	Лыжная подготовка работа над техникой классического хода. СФП.		3
102	Подвижные игры на лыжах. Эстафеты.		3
103	Кросс. ОФП и СФП (круговая тренировка).		3
104	Закрепление техники классического хода. Прокат, одноопорное скольжение работа над ошибками.		3
105	Кросс. СФП (работа с эспандерами). Тренажерный зал.		3
106	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Классический стиль. ОФП.		3
107	Подвижные игры на снегу (на координацию, слалом). Эстафеты. ОФП.		3
108	Скоростная тренировка. Работа на отрезках 50м, 100м без палок, с палками. ОФП (круговая тренировка).		3
109	Техника лыжных ходов. Отработка спуска и подъема в гору.		3
110	Контрольная тренировка, соревнования		3
111	Равномерная тренировка. Отработка техники лыжных ходов.		3
112	ОФП. Игры. СФП.		3
113	Кросс. ОФП (круговая тренировка).		3
114	Кросс, круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах. ОФП.		3
115	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП.		3
116	Кросс-поход. Футбол.		3

117	Восстановительный кросс. Круговая тренировка. Работа с резиной, на тренажерах.		3
118	Восстановительный кросс Эстафеты.		3
119	Кросс, ОФП. Подвижные игры.		3
120	Анализ сезона выступления обучающихся.		3
121	Кросс. Беговые легкоатлетические упражнения. ОФП (круговая тренировка).		3
122	Спортивные игры.		3
123	Кросс, ОФП (круговая тренировка).		3
124	Кросс, имитационные упражнения на месте, отталкивания, проработка мышц ног. Работа с экспандером. ОФП.		3
125	Кроссовая подготовка 2 км. Спортивные игры.		3
126	Длительная тренировка кросс по пересеченной местности, ОРУ.		3
127	Развитие общей выносливости. Кросс + велосипед. ОФП.		3
128	ОФП. Игры. СФП.		3
129	ОФП. Игры. СФП.		3
130	ОФП. Игры. СФП.		3
131	ОФП. Игры. СФП.		3
132	Ходьба, бег и беговые упражнения.		3
133	Кросс.		3
134	Спортивные и подвижные игры.		3
135	Гимнастические упражнения.		3
136	Общеразвивающие упражнения.		3
137	Упражнения для развития двигательных качеств.		3
138	Бег 5 км-тренировочный темп. Упражнения на растягивание и расслабление.		3
139	Контрольные упражнение: подтягивания, отжимания. Бег 2 км.		3
140	Кросс-поход, ОФП (круговая тренировка).		3
141	Кросс, ОФП. Подвижные игры .		3
142	Контрольная тренировка. Соревнования.		3
143	Сдача контрольно-переводных нормативов.		3
144	Итог. Задание на лето.		3