

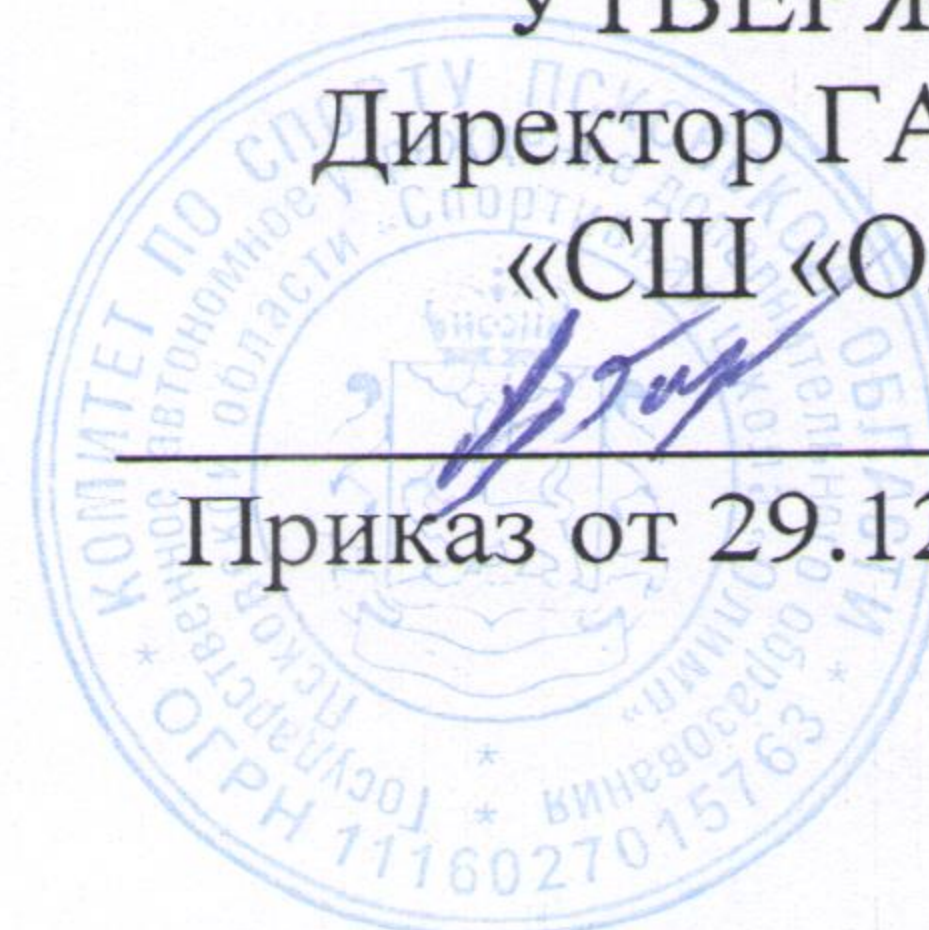
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ПО  
«СШ «Олимп»

А.А.Акавов

Приказ от 29.12.2023 № 596



Принята на заседании  
Тренерского совета  
протокол от 26.12.2023 № 14

**Рабочая программа  
по виду спорта «лыжные гонки»**

(составлена на основании дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта  
«лыжные гонки »)

Этап спортивной подготовки:

этап начальной подготовки

третьего года обучения

Возраст обучающихся: 12 лет-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
тренер-преподаватель Н.Г. Порошина

2024 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022 №733 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» (зарегистрирован Минюстом России 18.10.2022, регистрационный №70585);

- Приказом Минспорта России от 24.10.2022 №851 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки».

Лыжные гонки – циклический зимний вид спорта, в котором соревнуются по времени прохождения дистанции по специально подготовленной трассе с использованием беговых лыж и лыжных палок. Официальные соревнования проводят на дистанциях длиной от 800 м до 70 км. Лыжные гонки входят в программу Зимних Олимпийских игр с 1924 года.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «лыжные гонки». Классифицируют лыжные гонки по трем определяющим критериям: дистанция, стиль катания, особенность старта. Стиль катания - вид передвижения лыжника. Допускается два стиля передвижения – классический стиль и свободный стиль (коньковый ход). Классический стиль (классический ход) оставляет после лыжника две параллельные лыжни. Коньковый ход напоминает движения конькобежца.



Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о лыжных гонках как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о лыжных гонках как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки – основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Техническая подготовка. Цель – овладение техникой лыжных ходов. Задачи: обучение обращению с инвентарем; обучение выполнению схемы толчка в целом; обучение сохранению равновесия. Содержание работы – овладение основами техники лыжных ходов: ознакомление с инвентарём, правилами его эксплуатации, правилами поведения на тренировках, терминологией, применяемой к лыжным гонкам. Обучение: освоение координации движений на тренажерах; выполнение толчка в целом, сохранение равновесия, формирование специфических комплексных ощущений. Получение представления о темпе и ритме лыжных ходов. Закрепление основ техники лыжных ходов: основной двигательной структуры толчка, темпа, ритма ходьбы. Овладение сменой темпа и ритма лыжных ходов.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям лыжника-гонщика; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки; естественный прирост двигательных качеств вследствие возрастного развития организма; лыжи являются новым видом деятельности и поэтому так же служат гармоническому развитию обучающегося; применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Средства тренировки. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений: бег средней интенсивности и с равномерной скоростью, бег по пересечённой местности, передвижение на лыжах, плавание различными способами, выполнение упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнения на координацию, ловкость, гибкость и равновесие, спортивные игры.

Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактике лыжных ходов. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях



достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Содержание работы. Понятие о старте и финише, совместном и раздельном старте. Общие представления об организации и проведении соревнований, о дистанциях соревнований. Соревновательная подготовка. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

#### Специфика организации обучения

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам марафон, соревнования с раздельным стартом, соревнования с масс-стартом, гонки преследования, эстафеты, индивидуальный спринт, командный спринт вида спорта «лыжные гонки» основаны на особенностях вида спорта «лыжные гонки» и его спортивных дисциплин.

Реализация рабочей программы осуществляется с учетом особенностей этапа начальной подготовки третьего года обучения. Годовой учебно-тренировочный план рабочей программы применяется для осуществления спортивной подготовки по всем дисциплинам.

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

#### Структура системы многолетней подготовки

Рабочая программа по виду спорта «лыжные гонки» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на этапе начальной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе начальной подготовки от 9 лет и старше. Срок реализации рабочей программы на этапе начальной подготовки третьего года обучения 1 год. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

При формировании группы учитывается специфика вида спорта и определяются следующие особенности: возрастные и гендерные особенности развития обучающихся; условия материально-технической базы при проведении учебно-тренировочных занятий, а также условий спортивных соревнований; обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса.

Минимальный численный состав учебно-тренировочной группы, срок реализации этапа, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этап начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
этап начальной подготовки	3	9	12



### Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка — 8 часов, общее количество часов в год — 416 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

### Объемы учебной нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки третьего года обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	246
2.	Специальная физическая подготовка	108
3.	Спортивные соревнования	4
4.	Техническая подготовка	46
5.	Тактическая подготовка	3
6.	Теоретическая подготовка	3
7.	Психологическая подготовка	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1
9.	Инструкторская практика	-
10.	Судейская практика	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
12.	Восстановительные мероприятия	1
Общее количество часов в год		416

Для зачисления в группу этапа начальной подготовки, при наличии вакантных мест, с 01 по 20 декабря проводится индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта. Дополнительный индивидуальный отбор обучающихся может быть проведен в течение учебного года, при условии выполнения обучающимся необходимых контрольных нормативов, соответствующих этапу начальной подготовки.

Зачисление обучающихся на обучение по программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта и в результате успешно пройденного индивидуального отбора.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы:

- форма обучения — очная;
- учебно-тренировочные занятия — групповые, индивидуальные, смешанные;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.







Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
<b>ВСЕГО</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>

Примечание: обозначения: 3:57 – 3 часа 57 минут; 20' - 20 минут

### Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Этап начальной подготовки, 8 час/нед.	18.00-20.00	16.00-18.00	выходной	16.00-18.00	18.00-20.00	выходной	выходной

### План воспитательной работы на 2024 учебный год

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов.

### Календарный план воспитательной работы

1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	апрель-май
1.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки,	январь-февраль



		оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
1.3	Соблюдение требований техники безопасности	<b>Проведение занятий, бесед на темы:</b> - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на занятиях	март
2.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	апрель-май
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	в течении года
3.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	май-август



План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап Начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрание можно проводить в онлайн



			формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).
--	--	--	--

### Система контроля и зачетные требования

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «лыжные гонки»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

овладеть основами техники вида спорта «лыжные гонки»;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, виде спорта «лыжные гонки», знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

укреплять здоровье;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «лыжные гонки» (спортивных дисциплин), уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды).

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «лыжные гонки»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			16,0	16,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.3	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			4,00	4,15



2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на лыжах. Классическим стилем 3 км	мин, с	не более
			14,20
2.2	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более
			13,00
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося.