



**БЕЛГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4 Белгородской области»  
ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

**СОГЛАСОВАНО**



Директор ОГАУ ДО  
«СШОР №4  
Белгородской области»

О.С. Аушева  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки**

**по виду спорта «Лыжные гонки»**

Тренера-преподавателя Гумько Алексея Сергеевича  
Этап подготовки МП-3  
Группа МП-3  
Количество человек 15

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа** дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки группа НП-3 (далее – Программа), разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 17 сентября 2022 г. № 733), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и основана на Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области».

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

**Основная цель** этапа НП-3: повышение уровня физического развития обучающихся через занятия лыжным спортом.

### **Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- развитие основных физических качеств;
- освоение и совершенствование техники ходов по виду спорта лыжные гонки;
- укрепление здоровья и поддержание интереса к ЗОЖ;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта лыжные гонки.

Занятия в группе НП-3 проводятся 3 раза в неделю по 2 часа – вторник, четверг с 17.00 до 19.00, суббота с 15.00 до 17.00.

Количество обучающихся – 15 человек. Возраст – 11 лет и старше.

## НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Срок реализации программы – 52 недели (1 год). Количество тренировочных часов в неделю – 6.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Общее количество часов в год – 312, из которых 46 ч. (14,7%) самостоятельная подготовка.

План-график распределения часов в группе НП-3 на 2023 год

Раздел подготовки	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	180	15	14	14	14	14	17	14	17	19	14	14	14
Специальная физическая подготовка	79	7	3	7	9	8	5	8	7	5	8	8	4
Участие в спортивных соревнованиях	8	-	2	2	-	-	-	-	2	-	2	-	-
Техническая подготовка	34	2	4	3	2	4	3	3	2	2	2	3	4
Тактическая подготовка	2	-	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
Теоретическая подготовка	3	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого часов	312	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26









## Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проводятся в форме разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, а также бесед непосредственно на занятиях.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
История возникновения вида спорта «Лыжные гонки» и его развитие	60	8.04.2023	Зарождение и развитие вида спорта.
		15.04.2023	Лыжные гонки в России
		22.04.2023	Автобиографии выдающихся спортсменов.
		29.04.2023	Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Режим дня и питание	30	01.07.2023	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса
		04.07.2023	Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Закаливание организма	30	13.07.2023	Знания и основные правила закаливания.
		22.07.2023	Закаливание воздухом, водой, солнцем
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «Лыжные гонки»	60	23.11.2023	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании
		25.11.2023	Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «Лыжные гонки»

## Практическая подготовка

### 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

В ее состав входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза. Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и



метаниях. Спортивные и подвижные игры.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, 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 исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища;

- упражнения для ног: приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на 30, 60, 100 м;

- кросс 1000 м, 12-минутный бег;

- прыжки в длину с места и с разбега;

- тройной прыжок с места. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Игры:

- спортивные (футбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам);

- подвижные летние («Гонка мячей», «Мяч среднему»);

- подвижные зимние («На одной лыже», «С горки в воротца», «Вдвоем с горки», «На буксире», «Санитары»).

## **2. Специальная физическая подготовка (СФП).**

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.

## **3. Техническая подготовка**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении переменным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом»,

«упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

### Антидопинговые мероприятия

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения
Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1 раз в год
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год

### ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Основными показателями выполнения программных требований на этапе НП-3 являются следующие показатели:

- освоение и совершенствования техники конькового хода;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- стабильность состава обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшего перехода на учебно-тренировочный этап.
- знание основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение основами техники вида спорта «лыжные гонки»;
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «лыжные гонки»;

- повышение уровня физической подготовленности, всестороннее гармоническое развитие физических качеств.

### Соревновательная деятельность

Виды соревнований			
Контрольные	Отборочные	Основные	Главные
3	-	2	-

Планируется участие в Первенстве ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области» по лыжным гонкам в зимний/лыжероллерам в летний период, Чемпионате и первенстве Белгородской области по лыжным гонкам, Открытом Кубке Белгородской области по лыжероллерам.

### Система контроля

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка показателей по общей физической подготовке (ОФП) для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода обучающихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовки (ОФП) проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по виду спорта «Лыжные гонки» и в соответствии с периодом обучения на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы принимаются один раз в год: в начале года (декабрь, январь), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на Тренерском совете.

Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем, инструктором-методистом и представителями администрации ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области».

### Нормативы для группы НП-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Бег на 60 метров с высокого старта	с	не более	
			11,0	11,6
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	не менее	
			150	140
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			35	30
4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20

Контрольные упражнения оцениваются – зачет/незачет

## Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Лыжи гоночные классические	пар	15
2.	Лыжи гоночные коньковые	пар	15
3.	Лыжероллеры классические	пар	15
4.	Лыжероллеры коньковые	пар	15
5.	Лыжные ботинки классические	пар	15
6.	Лыжные ботинки коньковые	пар	15
7.	Палки для лыжных гонок классические	пар	15
8.	Палки для лыжных гонок коньковые	пар	15
9.	Эспандер	штук	15
10.	Скакалка	штук	15
11.	Гантели 3 кг	пар	15
12.	Утяжелители 1,5 кг	пар	15
13.	Мяч футбольный	штук	1
14.	Мяч баскетбольный	штук	1
15.	Мяч волейбольный	штук	1

### Список литературных источников:

1. Программа по лыжным гонкам для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ред. кандидат педагогических наук П.В. Квашук, кандидат пед.наук И.Г. Сотскова, О.Е. Левочкина, В.В. Лоншаков, Москва «Просвещение» 1997 г.
2. Программа по лыжным гонкам для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Авторы-составители: Квашук П.В. - кандидат пед.наук, Бакланов Л.Н. – кандидат пед.наук, Левочкина О.Е. Изд. Москва, «Советский спорт», 2003г.
3. Лыжный спорт. Учебное пособие, И.М. Бутин, Москва, 2000 г.
4. Техническая подготовка лыжника, учебно-практическое пособие, Т.И. Раменская. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1999г.
5. Тренировка лыжника-гонщика. Очерки теории и методики, В.Н. Манжосов, Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1996 г.
6. Силовая подготовка лыжника В.К. Кузнецов, изд. «Физкультура и спорт», 1982 г.
7. Методика тренировки лыжников-гонщиков. Учебное пособие, В.М. Ковязин, Тюмень, 1996 г.
8. Интегральная оценка разносторонней подготовленности юных лыжников-гонщиков (методические рекомендации). М.: ВНИИФК, 2001 Грачев Н.П.
9. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999. Раменская Т.И.
10. Общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, 2003

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 17 сентября 2022 г. № 733
12. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» ОГАУ ДО «СШОР № 4 Белгородской области»

Список интернет-источников:

-Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

-Официальный сайт Министерства спорта Белгородской области – <http://www.bel-sport.ru/>

-Официальный сайт Федерации лыжных гонок России – <http://www.flgr.ru>

-Официальный сайт РУСАДА – <http://www.rusada.ru/>

-Официальный сайт ВАДА – <http://www.wada-ama.org/>