



## 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



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной подготовки

по виду спорта «Лыжные гонки»

Тренера-преподавателя Матацовой Оксаны Сергеевны

Этап подготовки УТ-3

Группа УТ-3

Количество человек 10

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа** дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки группа Т-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 Т-3: систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта «лыжные гонки», **выполнения первого спортивного разряда.**

### **Задачи:**

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- подтверждение уровня спортивной квалификации, необходимой для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4 года обучения – I, II, III спортивный разряд;
- укрепление здоровья;

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки».

-совершенствование техники конькового хода;

-совершенствование техники спусков и подъемов на сложном рельефе лыжных трасс;

-отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий видом спорта лыжные гонки.

Занятия в группе Т-3 проводятся 6 раз в неделю по 2,5 часа – вторник, среда, четверг, пятница с 16.00 до 18.30, и по 3 часа – суббота, воскресенье с 10.00 до 13.00.

Количество обучающихся – 10 человек. Возраст – 14 лет и старше.

### НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Срок реализации программы – 52 недели (1 год). Количество тренировочных часов в неделю – 16.

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 – 832, из которых 124 ч. (14,9%) самостоятельная подготовка.

#### Годовой учебный план группы Т-3

№ п/п	Наименование	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	24
2.	Общая физическая подготовка	218
3.	Специальная физическая подготовка	272
4.	Техническая подготовка	124
5.	Тактическая подготовка	26
6.	Психологическая подготовка	12
7.	Участие в соревнованиях	78
8.	Судейская практика	8
9.	Инструкторская практика	7
10.	Контрольные мероприятия	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4
12.	Восстановительные мероприятия	44
	Общее количество часов в год	832

План-график распределения часов в группе Т-3 по месяцам на 2023 год

Раздел подготовки	Кол-во часов	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	218	18	11	17	17	22	18	17	18	19	15	24	22
Специальная физическая подготовка	272	21	30	28	20	24	22	24	24	22	14	22	21
Участие в спортивных соревнованиях	78	7,5	6	7,5	4	2	6	8	8,5	7,5	9,5	6	5,5
Техническая подготовка	124	12	6	10	10	12	12	10	10	10	10	10	12
Тактическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2
Теоретическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская практика	7	1	1				1	1	1	1			1
Судейская практика	8	1	1	1			1	1	1	1			1
Контрольные мероприятия	15	2	2	1		2	2	2	2	2			
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2						2		
Восстановительные мероприятия	44	2	2	2	12	2	2	2	2	2	12	2	2
Итого часов	832	69,5	64	71,5	70	69	69	70	71,5	69,5	69,5	69	69,5

## 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
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	240	Январь Февраль	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
История возникновения олимпийского движения	240	Март Апрель	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Психологическая подготовка	120	Мая	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Физиологические основы учебно-тренировочной подготовки	120	Июнь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.
	120	Июль	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	Август Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы судейства. Правила соревнований по виду спорта «Лыжные гонки»	120	Октябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании
	240	Ноябрь Декабрь	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 состав ОФП 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. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

### **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**

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий лыжников, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей, отработке четкого выполнения подседания, эффективного отталкивания и скольжения, активной постановке лыжных палок, овладению жесткой системой рука-туловище. В учебно-тренировочном занятии широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных и вариативных условиях до достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма лыжника. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях, в том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у лыжника формируется рациональная и лабильная

техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

#### **4. Тактическая подготовка**

В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе тренировочных занятий и соревнований.

#### **5. Психологическая подготовка**

Развитие у спортсмена мотива к высоким спортивным достижениям, формирование спортивного характера. Важно приучить спортсмена не только внимательно относиться к замечаниям тренера, но и самому критично оценивать свое поведение, умение управлять собой в сложных ситуациях, владеть самоанализом.

#### **6. Восстановительные мероприятия**

Педагогические средства восстановления:

- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;

- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;

- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника;

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение и визуализация прохождения соревновательной дистанции;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна;
- рациональное питание, витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38°C, продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° С, продолжительности 2-3 минуты;

- ванны: хвойные, солевые;

- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°C, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

### Инструкторская и судейская практика

Умения и навыки	Объем времени (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Работа с документацией	30	Январь	Составление положения о соревновании. Ведение протокола соревнований
	30	Февраль	
	30	Июнь	
	30	Июль	
	30	Август	
	30	Сентябрь	
Работа с группой	60	Январь	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании. Проведение подвижных игр
	60	Февраль	
	60	Июнь	
	60	Июль	
	60	Август	
	60	Сентябрь	
	60	Декабрь	
Судейство	30	Январь	



	30	Февраль	Судейство в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований школьного уровня
	60	Март	
	30	Июнь	
	30	Июль	
	30	Август	
	30	Сентябрь	
	60	Декабрь	

### Антидопинговые мероприятия

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения
Веселые старты	«Честная игра»	1 раза в год
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	2 раза в год
Семинар для спортсменов	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	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 Т-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 4 года обучения;
  - повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
- и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
  - изучение и соблюдение антидопинговых правил;
  - ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
  - участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

спортивных соревнований муниципального образования;

- подтверждение уровня спортивной квалификации, необходимой для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап 4 года обучения – I, II, III спортивный разряд;

-укрепление здоровья;

-формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «лыжные гонки».

### Соревновательная деятельность

Виды соревнований			
Контрольные	Отборочные	Основные	Главные
9	-	8	-

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, Всероссийских соревнованиях «Приз ЗМС Р.П. Сметаниной» по лыжным гонкам, 5 этапах Открытого Кубка Белгородской области по лыжероллерам, Всероссийских соревнованиях по лыжероллерам.

### Система контроля

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

Оценка показателей общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) 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 Т-3

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.	Бег на 100 метров	с	не более	
			16,0	16,8
2.	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги	см	не менее	
			170	155

3.	Бег на 1000 метров	мин, с	не более	
			4,00	4,15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
4.	Бег на лыжах. Классический стиль 3 км	мин, с	не более	
			14,20	15,20
5.	Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км	мин, с	не более	
			13,00	14,30
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Контрольные упражнения оцениваются – зачет/незачет

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

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