

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:
Педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 2 от 14.05.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по виду спорта
«Лыжные гонки»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации – весь период

Автор-составитель – Соколов В.В.
тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

г. Нижняя Салда

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	3
3.	ФОРМА И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	4
4.	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
5.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
6.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	10
6.1	Общая физическая подготовка	10
6.2	Специальная физическая подготовка	10
6.3	Воспитательная работа	13
6.4	Антидопинговая работа	14
7.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	15
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18
9.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	19
10.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	20

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 года № 329-ФЗ, Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Устава учреждения.

Многолетняя подготовка обучающихся начинается в 6-7 летнем возрасте и продолжается до 18 лет. Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – МБУ ДО ДЮСШ) составляет 7 лет (в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)). При соблюдении организационно-методических и медицинских требований в МБУ ДО ДЮСШ можно осуществлять набор детей более раннего возраста (начиная с 5 лет). В этом случае необходимо:

- наличие письменного заявления одного из родителей (законного представителя);
- наличие учебной программы;
- наличие у тренера-преподавателя, привлеченного к работе с детьми раннего возраста, квалификационной категории.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее – Программа) является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности в группах этапа общей физической подготовки, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа в МБУ ДО ДЮСШ.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью Программы является вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий физической культурой и занятием лыжными гонками, всестороннее гармоничное развитие физических способностей, интеллекта и укрепления здоровья, формирование знаний, умений и навыков в лыжных гонках. Отбор обучающихся, выполнивших нормативы по общей физической подготовке, в группы начальной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

Основными задачами программы являются:

1. Личностные. Формировать интерес к занятиям физической культурой и лыжными гонками, культуру здорового и безопасного образа жизни в естественных условиях среды.
2. Метапредметные. Развивать физические способности, навыки адаптации к жизни в обществе, устойчивый интерес к активному образу жизни, занятиям лыжными гонками.
3. Образовательные. Овладеть основами техники лыжных гонок, индивидуальными и групповыми, техническими приемами в усложнённых условиях.

Достижение цели и задач Программы базируется на следующих принципах образования детей дошкольного и школьного возраста:

- сознательности и активности; наглядности;
- доступности и индивидуализации;
- непрерывности процесса физического воспитания;

- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания тренирующих воздействий.

3. ФОРМА И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях видом спорта «Лыжные гонки».

Форма обучения по программе – очная.

Наполняемость группы: до 20 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная; индивидуально-групповая; групповая.

Типы занятий по программе: комбинированный; теоретический; практический контрольно-тестовый; игровой; соревновательный.

Формы проведения занятий: учебно-тренировочное занятие; открытое занятие; мастер-класс; соревнование.

К учебному процессу в группах общей физической подготовки, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа по виду спорта «Лыжные гонки» допускаются дети 5-18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям. В течении учебно-тренировочного года возможен добор обучающихся.

Продолжительность учебного года – 52 недели. Начало занятий – 1 июня, окончание занятий – 31 мая.

Срок реализации программы: весь период.

Этап общей физической подготовки (ОФП)

К занятиям на этом этапе допускаются дети младшего возраста, имеющие письменное разрешение врача. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только лыжных гонок, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Таблица 1

Режим этапа ОФП по виду спорта «Лыжные гонки»

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Общая физическая подготовка (ОФП)	ОФП-1 ¹	5-6 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП
	ОФП-2 ²	6-7 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП
	ОФП-3 ³	8-9 лет	3	156	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Общая физическая подготовка 1-го года обучения. 1 академический час – 20 мин.

2 – Общая физическая подготовка 2-го года обучения. 1 академический час – 25 мин.

3 – Общая физическая подготовка 3-го года обучения. 1 академический час – 30 мин.

Этап начальной подготовки (НП)

К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях этапа общей физической подготовки, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься лыжными гонками и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приёмов в лыжных гонках, обучение основам тактики. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к лыжным гонкам. Все желающие продолжить образование зачисляются на учебно-тренировочный этап подготовки после прохождения тестовых испытаний.

Таблица 3

Режим этапа НП и требования по физической подготовленности

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Начальная подготовка (НП ¹)	До 1 года	10-11 лет	6	312	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 1 года	12-13 лет	8	416	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Начальная подготовка. 1 академический час – 35 мин.

Учебно-тренировочный этап (УТ)

К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Таблица 4

Режим учебно-тренировочного этапа, требования по общей и специальной подготовленности (СП)

Этап подготовки	Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Требования по физической подготовленности
Учебно-тренировочный этап (УТ ¹)	До 2 лет	14-15 лет	8	416	Выполнение нормативов по ОФП
	Свыше 2 лет	16-18 лет	10	520	Выполнение нормативов по ОФП

1 – Учебно-тренировочный этап. 1 академический час – 40 мин.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Личностные: проявление познавательных интересов и активности в занятиях физической культурой и лыжными гонками; выражение желания тренироваться и трудиться; развитие трудолюбия и ответственности за качество своей деятельности; самооценка умственных и физических способностей.

2. Метапредметные: учитывать выделенные тренером-преподавателем ориентиры в новом учебном материале; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу; осуществлять поиск необходимой информации; оценивать свои достижения.

3. Познавательные: анализировать своё знание и незнание, умение и неумение по изучаемому вопросу; понимать информацию, представленную в изобразительной, схематичной, модельной форме; использовать знаково-символические средства для решения различных учебных задач; владеть общими способами решения учебных задач; ориентироваться на возможность решения конкретных задач разными способами.

4. Регулятивные: принимать и сохранять познавательную (практическую) задачу до окончательного её решения; планировать (в сотрудничестве с тренером-преподавателем, партнерами в группе или самостоятельно) свои действия в соответствии с решаемой задачей; действовать по плану, а также по инструкциям тренера-преподавателя или информации, содержащейся в других источниках.

5. Коммуникативные: участвовать в диалоге, в общей беседе, выполняя принятые правила речевого поведения, задавать вопросы, отвечать на вопросы других; проявлять терпимость по отношению к высказываемым другим точкам зрения.

Результаты по направленности программы:

- знать правила техники безопасности по виду спорта «Лыжные гонки»;
- знать основы техники по виду спорта «Лыжные гонки»;
- приобретать жизненно необходимые навыки, то есть уметь выполнять прыжки, ползание, бег, общие физические упражнения;
- самостоятельно проводить зарядку, разминку;
- выполнять начальные навыки и приемы по виду спорта «Лыжные гонки»;
- выполнять простейшие навыки и приёмы техники в лыжных гонках;
- принимать участие в показательных выступлениях;
- выполнять движения на спортивной площадке, эффективно взаимодействовать с другими участниками учебного процесса, совершенствовать технику передвижения лыжными ходами.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется, в первую очередь, этапом общей физической подготовки. Так, в соответствии с основными задачами обучения, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений – объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 70% от общего объема тренировочной работы.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели тренировочного процесса.

Таблица 5

Учебный план группы общей физической подготовки 1-го, 2-го, 3-го года обучения

№ п/п	Раздел подготовки	ОФП-1		ОФП-2		ОФП-3	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	42	тестирование	39	тестирование	37	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	36	тестирование	36	тестирование	36	тестирование
3.	Техническая подготовка	51	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс	51	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс	51	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	27	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс	27	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс	27	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	-	-	3	соревнование, соревнования по лыжным гонкам, первенство	5	соревнование, соревнования по лыжным гонкам, первенство
В том числе:							
6.	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа	+	беседа
7.	Контрольные испытания	+	тестирование	+	тестирование	+	тестирование
Всего часов в год:		156		156		156	

Таблица 6

Учебный план группы начальной подготовки до 1 года и свыше 1 года обучения

№ п/п	Раздел подготовки	НП до 1 года		НП свыше 1 года	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	72	тестирование	94	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	84	тестирование	106	тестирование
3.	Техническая подготовка	92	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс	124	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	54	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс	76	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	10	-	16	соревнование, соревнования по лыжным гонкам, первенство
В том числе:					
6	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа
7.	Контрольные испытания	+	тестирование	+	тестирование
Всего часов в год:		312		416	

Таблица 7

Учебный план учебно-тренировочного этапа до 2 лет и свыше 2 лет обучения

№ п/п	Раздел подготовки	УТ до 2 лет		УТ свыше 2 лет	
		Количество часов в год	Формы контроля и аттестации	Количество часов в год	Формы контроля и аттестации
1.	Общая физическая подготовка	94	тестирование	114	тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	106	тестирование	136	тестирование
3.	Техническая подготовка	124	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс	154	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс
4.	Тактическая подготовка	76	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс	96	тестирование, соревнования по лыжным гонкам, мастер-класс
5.	Игровая подготовка	16	-	20	соревнование, соревнования по лыжным гонкам, первенство
В том числе:					
6	Теоретическая подготовка	+	беседа	+	беседа
7.	Судейская практика	+	практика	+	практика
Всего часов в год:		416		520	

6. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основной метод – групповой. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчленено-конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

Для реализации программы применяются:

- средства общей физической и специальной подготовки;
- имитационные упражнения;
- упражнения по технике передвижения лыжными ходами;
- игры.

6.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Средства физической подготовки:

1. Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

3. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Махи вперед, назад и в сторону. Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

4. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

5. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимания, приседания). Упражнения со снарядами и на снарядах.

6. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

7. Упражнения для развития общей выносливости. Лыжные гонки с равномерной и переменной интенсивностью.

8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, виражи.

6.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

1. Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног. Определяют эффективность передвижения лыжника на площадке. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег с перепрыгиванием препятствий.

2. Упражнения для развития специальных силовых мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению скорости передвижения по спортивной площадке.

3. Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

4. Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития

быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: мяч, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

5. Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты.

6. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды игровых упражнений в соответствующем режиме.

Таблица 8

Техническая подготовка. Приемы техники при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

Упражнения	ОФП	НП	УТ
Передвижение на лыжах			
Изучение стойки лыжника			
Надевание и снятие лыж			
Прыжки на лыжах на месте			
Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах			
Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками			
Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении			
Спуск с горы			
Подъемов в гору «елочкой»			
Подъемов в гору «полуелочкой»			
Подъемов в гору ступающим беговым шагом			
Подъемов в гору скользящим беговым шагом			
Торможения «плугом»			
Торможения «упором»			
Торможения «поворотом			
Торможения соскальзыванием			
Торможения падением			
Передвижение классическим ходом			
Передвижение коньковым ходом			
Гимнастика			
Подтягивания на высокой и низкой перекладине			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Поднимание туловища из положения лежа			
Различные висы на перекладине			
Упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами			
Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках			
Ходьба и бег			
Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах	+	+	+
Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы	+	+	+
Ходьба и бег с изменением темпа	+	+	+

Ходьба и бег с изменением направления движения	+	+	+
Ходьба и бег с быстрым и точным реагированием на сигналы		+	+
Ходьба и бег с овладением пространственных и временных ориентиров		+	+
Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения		+	+
Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности		+	+
Ходьба и бег с преодолением различных препятствий		+	+
Ходьба и бег		+	+
Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту		+	+
Специальные беговые легкоатлетические упражнения		+	+
Бег на короткие дистанции		+	+
Прыжки			
Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания		+	+
Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину		+	+
Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом		+	+
Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси	+		+
Прыжки с движениями рук и ног в полёте			+
Прыжки с ловлей и бросанием мячей			+
Прыжки в длину с разбега			+
Прыжки в высоту с разбега	+	+	+
Упражнения с длинной скакалкой		+	+
Упражнения с короткой скакалкой		+	+
Метание и ловля			
Подбрасывание и ловля мячей различного веса	+	+	+
Подбрасывание и ловля мячей различного размера		+	+
Подбрасывание и ловля мячей изменяя исходные положения			+
Подбрасывание и ловля мячей изменяя способы бросков и ловли			+
Упражнения в жонглировании мячами	+	+	+
Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой	+	+	+
Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи		+	+
Ручной мяч			
Ведение мяча		+	+
Ловля мяча		+	+
Броски мяча		+	+
Броски мяча левой и правой рукой		+	+
Броски мяча по воротам		+	+
Двусторонняя игра по упрощенным правилам		+	+
Футбол			
Элементы футбольной техники			+
Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте			+
Удары по мячу ногой (левой и правой) в движении			+
Выполнение ударов после остановки	+	+	+
Ведение мяча		+	+
Остановка мяча		+	+
Овладение простейшими навыками командной борьбы			

Двусторонняя игра по упрощенным правилам			
Подвижные игры			
Индивидуальные, парные, коллективные игры			
Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических движений			
Различные подвижные игры с прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями			
Эстафеты с бегом			+
Комбинированные эстафеты			+

Таблица 9

Тактическая подготовка

Тема	ОФП	НП	УТ
Изучение общих положений тактики		+	+
Сущности и закономерности спортивных состязаний		+	+
Способы, средства, виды и формы тактики в лыжных гонках			+
Использование элементов, приемов, вариантов тактики			+
Определение сил противников			+
Знание тактической, физической, технической и волевой подготовленности противников			+

Таблица 10

Теоретическая подготовка

Название тем	Часы
Лыжные гонки в России и в мире	5
Спорт и здоровье	1
Лыжный инвентарь, мази, парафины	1
Основы техники лыжных ходов	1
Правила соревнований по лыжным гонкам	1
Травматизм в спорте и его профилактика	1
Характеристика системы подготовки лыжников	1

6.3 Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися по Программе по виду спорта «Лыжные гонки» тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время. Неопределима также связь с родителями обучающихся, с учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательной работы с обучающимися 5-18 лет используются:

- тренировочные занятия;
- лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности спортсменов;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- проведение праздников;
- экскурсии, культпоходы в музеи, выставки;
- конкурсы;
- наставничество опытных спортсменов;
- встречи и мастер-классы со старшими обучающимися;

- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание;
- воспитание ответственности, взаимовыручки, необходимых для занятий лыжными гонками, волевых качеств.

Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Коллектив является центром нравственного воспитания молодого поколения, необходимым условием нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающийся развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

В процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера каждого обучающегося.

6.4 Антидопинговая работа

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие общую физическую подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими обучение по Программе по виду спорта «Лыжные гонки», занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Основная цель программы для обучающихся с 5 до 18 лет – сформировать заинтересованное и эмоционально окрашенное отношение к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Акцентировать внимание на том, что спорт – это арена для честной борьбы, где неприемлем обман, основа успеха – это трудолюбие, самоконтроль, бережное отношение к своему здоровью и ко всему окружающему.

Для формирования ценностно-мотивационной сферы личности с 5 до 18 лет – важно в доступной форме донести правила спортивной безопасности и антидопингового поведения в обществе, используя занятия в форме игры (сюжетные сценки, рассказы, моделирование опасных ситуаций с героями мультфильмов).

Основные темы: «Безопасность на тренировке», «Честный спорт», «Спортивная форма», «Правила поведения на спортивных мероприятиях и соревнованиях», «Спортивные правила»; разделы тем: влияние допинга на здоровье, профилактика травматизма и др.

Таблица 11

План мероприятий антидопинговой направленности

Содержание мероприятия	Форма проведения и целевая аудитория	Сроки проведения
Ценности спорта	Видео-уроки для обучающихся	Рекомендовано В течении года, в котором обучающемуся исполняется 7 лет
Честный спорт	Беседа с элементами мультфильма	По назначению
Роль родителей и семьи в формировании здорового образа жизни	Беседа с родителями	По назначению

7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения. Важнейшие требования к педагогическому наблюдению: планомерность; целенаправленность; систематичность.

Количественные показатели освоения Программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся в течение и конце учебного года организуется прием контрольных нормативов. Оценивается индивидуальная динамика уровня общей и специальной физической подготовленности.

Критериями оценки для занимающихся на этапе общей физической подготовки (ОФП) являются: состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объёмов физических нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Контрольные нормативы для обучающихся по виду спорта «Лыжные гонки» представлены в таблице 14, таблице 15.

Для перевода с этапа начальной подготовки (НП) на учебно-тренировочный этап (УТ) обучающиеся должны выполнить строго определённое количество нормативов и набрать определённую сумму баллов. Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной подготовке.

Таблица 12

Нормативы для перевода обучающихся на этап начальной подготовки

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
10-11	5	15
12	5	16
13	5	17

Таблица 13

Нормативы для перевода обучающихся на учебно-тренировочный этап

Возраст (лет)	Количество упражнений	Сумма баллов
14-16	6	18
17-18	6	20

Таблица 14

Контрольные нормативы для мальчиков по виду спорта «Лыжные гонки»

Упражнения	Баллы	Возраст (лет)									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Общая физическая подготовка											
Бег 30 м (сек.)	5	6,9	6,9	6,3	6,3	5,6	5,6	-	-	-	-
	4	7,2	7,2	6,6	6,6	5,9	5,9	-	-	-	-
	3	7,5	7,5	6,9	6,9	6,2	6,2	-	-	-	-
Бег 60 м (сек.)	5	-	-	-	-	-	-	8,2	8,2	8,2	8,2
	4	-	-	-	-	-	-	9,3	9,3	9,3	9,3
	3	-	-	-	-	-	-	10,4	10,4	10,4	10,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	-	-	120	120	150	150	200	200	200	200
	4	-	-	115	115	140	140	175	175	175	175
	3	-	-	110	110	130	130	150	150	150	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	5	-	-	-	-	-	-	35	35	35	35
	4	-	-	-	-	-	-	33	33	33	33
	3	-	-	-	-	-	-	32	32	32	32
Бег 1000 м (мин)	5	-	-	6,10	6,10	6,10	6,10	5,30	5,30	5,30	5,30
	4	-	-	6,20	6,20	6,20	6,20	5,40	5,40	5,40	5,40
	3	-	-	6,30	6,30	6,30	6,30	6	6	6	6
Специальная подготовка											
Бег на лыжах. Классический стиль 3 км (мин.)	5	-	-	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2	14,2
	4	-	-	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6	14,6
	3	-	-	15	15	15	15	15	15	15	15
Бег на лыжах. Свободный стиль 3 км (мин.)	5	-	-	13	13	13	13	13	13	13	13
	4	-	-	13,6	13,6	13,6	13,6	13,6	13,6	13,6	13,6
	3	-	-	14	14	14	14	14	14	14	14

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учреждение, осуществляющее общую физическую, начальную, учебно-тренировочную подготовку по виду спорта «Лыжные гонки», имеет следующие объекты инфраструктуры:

- лыжная трасса;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- кабинет для теоретических занятий;
- раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся.

Медицинский кабинет оборудован в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для обучения
по Программе по виду спорта «Лыжные гонки»

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	1
2.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	3
3.	Мяч теннисный	штук	5
4.	Мяч футбольный	штук	2
5.	Мяч волейбольный	штук	2
6.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	2
7.	Фишки (конусы)	штук	30
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Скакалка	штук	20
10.	Рулетка 10 м	штук	1
11.	Палочка эстафетная	штук	2
12.	Секундомер	штук	2
13.	Скамья гимнастическая	штук	4
14.	Свисток судейский	штук	2
15.	Лыжные мази и парафины	комплект	4
16.	Утюг для смазки	штук	1
17.	Стол для подготовки лыж	штук	1
18.	Щетки для обработки лыж	штук	2
19.	Пробка синтетическая	штук	4
20.	Термометр наружный	штук	1
21.	Снегоход	штук	1
22.	Лыжи гоночные в комплекте с ботинками и палками	комплектов	20

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы общей физической подготовки, начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих общую физическую подготовку, начальную подготовку и учебно-тренировочный этапа должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда РФ от 27.04.2023 № 362н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам специальной физической подготовки (СФП), с учетом специфики вида спорта «Лыжные гонки», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

10. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
3. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
5. Методические рекомендации по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, утвержденные 29.09.2021 г. ФГБУ «ФЦОМОФВ».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Методические рекомендации МР 2.4.0242-21 «Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.05.2021 г.).

Список литературных источников

1. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 г.
2. Костил Д.Л. Физиология спорта. Киев: Олимпийская литература, 2001 г.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Издательский центр 19 «Академия», 2000 г.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977 г.
5. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990 г.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1976 г.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.