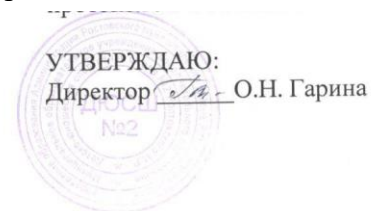


Управления образования Ростовского муниципального района  
муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №2 Ростовского МР

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 01.09.2023



Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Лыжные гонки»  
(для обучающихся 7-17 лет)

Срок реализации программы – 5 лет

Составители: Барина Алена Александровна,  
инструктор-методист  
Селетков Владимир Петрович,  
старший тренер-преподаватель

д. Судино, 2023 г.

## Содержание

I.	Пояснительная записка .....	3
II.	Нормативная часть .....	7
III.	Методическая часть.....	8
IV.	Требования к технике безопасности .....	14
V.	Список использованной литературы.....	16

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» **направлена** на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение и освоение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе лыжные гонки), а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Основными **задачами** реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов по виду спорта «лыжные гонки».

### **Характеристика вида спорта**

Лыжные гонки – это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр с 1924 года.

Первые состязания в лыжном беге на скорость состоялись в Норвегии в 1767 году. Затем подобные соревнования начали проводиться в Швеции и Финляндии. Позже увлечение гонками возникло и в Центральной Европе, а к началу 20 века во многих странах Европы уже появились национальные клубы лыжных гонок. В 1924 году была создана Международная федерация лыжного спорта (FIS). Лыжные гонки являются одним из наиболее популярных в мире видов спорта. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными гонками – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта. Передвижение на лыжах в условиях равнинной и пересеченной местности с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами. Все способы передвижения на лыжах в зависимости от целей, условий их применения и способов выполнения

разделяются на следующие группы: строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, подъемы, спуски со склона, торможения, повороты на месте и в движении.

В классификации техники передвижения лыжника насчитывается более 50 способов, среди которых доминирующее положение, как по количеству, так и по значимости занимают лыжные ходы, которые подразделяются на две подгруппы: классические и коньковые.

Как классические, так и коньковые способы передвижения на лыжах технически сложны. Чтобы достичь высоких результатов в гонках, обучающиеся должны овладеть всеми способами передвижения на лыжах и уметь рационально чередовать их при изменении рельефа трассы.

Основные виды лыжных гонок:

#### 1. Соревнования с отдельным стартом.

При отдельном старте обучающиеся стартуют с определённым интервалом в определённой последовательности. Как правило интервал составляет 30 сек. (реже 15 сек. или 1 мин.). Последовательность определяется жеребьёвкой или текущим положением обучающегося в рейтинге (сильнейшие стартуют последними). Возможен парный отдельный старт. Итоговый результат обучающегося вычисляется по формуле «финишное время» минус «стартовое время».

#### 2. Соревнования с масс-стартом.

При масс-старте все обучающиеся стартуют одновременно. При этом обучающиеся с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте. Итоговый результат совпадает с финишным временем обучающегося.

#### 3. Гонки преследования.

Гонки преследования (персыют, англ. *pursuit*— преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение обучающихся на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило, в лыжных гонках персыют проходит в два этапа, один из которых обучающиеся бегут классическим стилем, а другой – коньковым стилем. Гонки преследования с перерывом проводятся в два дня, реже с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с отдельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.

Гонка преследования без перерыва (дуатлон; в июне 2011 г. дуатлон официально переименован в скиатлон) начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем обучающиеся в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем. Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем обучающегося.

#### 4. Эстафеты.

В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх человек (реже — трёх). Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов (реже — трёх).

Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем).

Эстафета начинается с масс-старта, при этом наиболее выгодные места на старте определяются жеребьёвкой, или же их получают команды, занявшие наиболее высокие места на предыдущих аналогичных соревнованиях. Передача эстафеты осуществляется касанием ладони любой части тела, стартующего обучающегося своей команды, в то время как оба участника находятся в зоне передачи эстафеты. Итоговый результат эстафетной команды вычисляется по формуле «финишное время последнего члена команды» минус «стартовое время первого члена команды» (обычно равное нулю).

#### 5. Индивидуальный спринт.

Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог), которая организуется в формате отдельного старта. После квалификации отобранные обучающиеся соревнуются в финалах спринта, которые проходят в виде забегов разного формата с масс-стартом из четырёх человек (изменяется). Количество обучающихся, отбираемых в финальные забеги, не превышает 30 чел. Сначала проводятся четверть финалы, затем полуфиналы и, наконец, финал А. Таблица итоговых результатов индивидуального спринта формируется в таком порядке: результаты финала А, участники полуфиналов, участники четвертьфиналов, не прошедшие квалификацию участники.

#### 6. Командный спринт.

Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух обучающихся, которые поочередно сменяют друг друга, пробегая 3-6 кругов трассы каждый. При достаточно большом числе заявленных команд проводятся два полуфинала, из которых равное количество лучших команд отбирается в финал. Командный спринт начинается с масс-старта. Итоговый результат командного спринта вычисляется по правилам эстафеты.

На официальных соревнованиях длина дистанции колеблется от 800 м до 50 км. При этом одна дистанция может состоять из нескольких кругов (для зрелищности).

Обучение детей в спортивно-оздоровительных группах длится 5 лет. В группы зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст детей 7-17 лет.

Набор в учебные группы производится на основе письменного заявления родителей и справке о состоянии здоровья, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий лыжным спортом. Специальной подготовки для зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы не требуется.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются – групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия.

В результате обучения дети должны:

#### **Знать:**

- основные элементы техники в лыжном спорте;
- комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц (с предметами и без предметов);
- основные правила проведения соревнований.

**Уметь:**

- технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения;

**Применять:**

- средства ОФП для всестороннего физического развития;
- знания теории и методики спортивной тренировки в объеме, предусмотренном программной подготовки.

Результатами освоения программы обучающимися будут являться показатели, приведенные в таблице по годам обучения:

<b>Год обучения</b>	<b>Результат освоения программы</b>
1 год	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. знание норм и правил поведения на учебно-тренировочном занятии; 3. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности и отзывчивости; 4. улучшение осанки, профилактика плоскостопия.
2 год	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. знание техники безопасности и норм поведения на учебно-тренировочных занятиях; 3. знание основной терминологии в лыжном спорте; 4. знание основных правил соревнований в лыжном спорте; 5. повышение уровня развития физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, координационные способности, скоростно-силовое качество, равновесие и баланс, формирование осанки, профилактика плоскостопия).
3 год	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам промежуточной аттестации); 3. умение ездить по прямой, с горы, в гору с различной скоростью; 4. участие в соревнованиях по лыжным гонкам; 5. умение самостоятельно провести разминку используя общеразвивающие упражнения.

4 год	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности;</li> <li>2. повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам промежуточной аттестации);</li> <li>3. Умение ездить по прямой, с горы, в гору с различной скоростью;</li> <li>4. умение технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения;</li> <li>5. владение самоконтролем в процессе учебно- тренировочном занятии (самочувствие, настроение).</li> </ol>
5 год	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности;</li> <li>2. повышения уровня физических качеств, успешное прохождение промежуточной аттестации;</li> <li>3. знание правил соревнований и правил поведения на соревнованиях;</li> <li>4. знание спортивной гигиены;</li> <li>5. участие в соревнованиях.</li> <li>6. знание терминологии в лыжном спорте;</li> <li>7. знание комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, умение самостоятельно провести разминку и заминку (упражнения на растяжку, гибкость);</li> <li>8. знания правил проведения соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>9. умение применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.</li> </ol>