

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование  
«Спортивная школа «Старт» города Калуги

Принята на педагогическом совете  
«26» августа 2026 года  
Протокол № 5

«Утверждаю»  
директор  
МБУ ДО СШ «Старт» г. Калуги  
Д.Ю. Янкин  
\_\_\_\_\_ 2026 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Лыжные гонки»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: от 5 до 17 лет  
Срок реализации программы: 46 недель

Разработчик: Кирюхина Анастасия Альбертовна  
заместитель директора по учебно-спортивной работе  
МБУ ДО СШ «Старт» г. Калуги

г. Калуга, 2026 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» группы начальной подготовки обучения (далее – Рабочая программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки», утвержденным приказом Минспорта России от 05 ноября 2025 г. № 908; Приказ Министерства спорта РФ от 20 июня 2023 г. № 430 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 733; со ст. 18 Федерального закона от 29.12.2012г. (ред. от 04.08.2026г.) № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации», в последней редакции, Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка», Конвенцией о правах ребёнка, приказам «Об особенностях организации и осуществления образовательной по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03 августа 2022г. № 634., Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 г и плана мероприятий по его реализации, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Цель рабочей программы: определить и распределить объем учебно-тренировочной нагрузки обучающихся. Соотношение объемов обучения по разделам подготовки и иным мероприятиям по отношению к общему объему учебно-тренировочного плана на 2026-2027 учебно-тренировочный год.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 46 недель обучения, реализуется в очном формате. Предназначена для

подготовки лыжников в спортивно-оздоровительных (СО) группах и направлена на знакомство детей школьного возраста с основами вида спорта «лыжные гонки», на удовлетворение их потребностей в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта с переходом на следующие этапы спортивной подготовки.

Нормативная часть программы разработана коллективом тренеров-преподавателей МБДО СШ «Старт» на основании типовой базисной учебной программы, модифицированной с учетом имеющихся условий для работы школы.

## **II. Актуальность спортивно-оздоровительной программы «Лыжные гонки».**

Актуальность программы связана с тем, что занятия лыжными гонками положительно влияет на общее здоровье и укрепляет иммунитет.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Реализация дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует

значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Основополагающими принципами подготовки служат:

1. комплексность, предусматривающая тесную взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, игровой и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля, дистанционного обучения);
2. преемственность, определяющая последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности;
3. вариативность, предполагающая использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач разностороннего физического воспитания и спортивной подготовки; возрастная адекватность физкультурно-спортивной деятельности, обуславливающая соответствие применяемых средств и методов подготовки морфо- предметных (профессиональных) характеристик;
4. умения использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
5. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности,

профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

6. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
7. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики и переутомления, и сохранения высокой работоспособности.

### Новизна программы

Удовлетворение возрастных потребностей в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности школьников, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством занятий в спортивно-оздоровительной группе «Лыжные гонки».

Программа содержит рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

### Адресат программы.

Программа адресована детям и подросткам от 5 до 17 лет, впервые выбравших вид спорта «Лыжные гонки», не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лыжными гонками. С 5 лет организм ребенка интенсивно растет и развивается. Кости содержат большое количество хрящевой ткани. Позвоночник сохраняет большую гибкость. Мышцы детей эластичны, богаты водой, белковыми веществами, жирами и

неорганическими солями, податливы к растягиванию. Развиваются крупные мышцы нижних конечностей, туловища, плечевого пояса.

В учебные группы зачисляются все желающие, как мальчики, так и девочки по заявлению законного представителя (родителя, опекуна).

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 31 августа текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

Таблица 1

Учебный план по лыжным гонкам  
в спортивно-оздоровительной группе

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество часов в неделю | Количество учебных часов |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| Первый год   | 1 сентября          | 15 июля                | 46                        | 6                         | 276                      |

Годовой учебный план составляет 46 недель. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией по представлению тренера-преподавателя с учётом расписания занятий спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Учебный курс включает теоретические и практические занятия. Основные задачи теоретических занятий-дать необходимые знания по физической культуре и спорту в России, истории развития лыжного спорта, общей гигиене лыжника, о врачебном контроле и самоконтроле, о первой медицинской помощи при травмах и обморожениях, об инвентаре, лыжных мазях, технике и тактике лыжника, правилах соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течении 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки выбора оборудования, ремонта и хранения лыжного инвентаря, пользования лыжными мазями, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развитие специальных качеств, необходимые лыжнику.

Каждое учебно-тренировочное занятие разделено на четыре части:

- Организационная
- Вводная
- Основная
- Заключительная

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики лыжных ходов, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: передвижение на лыжах по ровной или пересеченной местности, подъемы разной крутизны, эстафеты. В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Одним из основных методов обучения является квалифицированный показ и объяснение. При обучении используются наглядные пособия и технические средства. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое значение в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения.

В течение года тренировки проводятся следующим образом:

- В зимний период много проводится различных эстафет, игр на лыжах, направленных на развитие быстроты.

- В весенний период проводятся беговые тренировки, игровые и прыжковые, а так же силовые тренировки.

- В осенний период проводятся беговые, силовые, прыжковые тренировки, кросс-походы, имитационные тренировки в движении и на месте, игровые тренировки, проводятся соревнования и контрольные испытания.

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях занимающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, правилам соревнований.

Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные, соревнования.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактической борьбы, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники упражнений, совершенствуют их в условиях различного объема

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки оценки уровня подготовленности по разделам подготовки физической и морально-волевой.

На практических занятиях решаются вопросы обучения двигательным действиям и воспитанию необходимых физических качеств. В данном

случае разминка стоит на первом месте, включая различные упражнения - для разных групп мышц.

Основные методы тренировки подготовки для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки:

- Равномерный метод. Характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях (в беге, в передвижении на лыжероллерах, лыжах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.

- Переменный метод. Заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении заданной дистанции на лыжах в течение какого-либо времени.

- Повторный метод. Многократное прохождение заданных отрезков с установленной интенсивностью.

- Интервальный метод. Многократное прохождение отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха.

- Соревновательный метод-это проведение занятий или контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований сезона и интенсивности тренировочных нагрузок.

Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, в воспитании специальных волевых качеств, а главное, в достижении наивысшей спортивной формы.

- Контрольный метод. Применяется для проверки подготовленности лыжника-гонщика на различных этапах и в периодах годичного цикла. С этой целью проводятся заранее запланированные испытания по одному или целому комплексу упражнений. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития отдельных физических качеств проводится регулярно, в

течение всего года, но чаще всего в конце месячных циклов подготовки или в конце этапов периодов.

Вместе с тем используются и разнообразные варианты и сочетания указанных основных методов: переменно-повторный, повторно-восходящий, повторно-убывающий и другие.

Основные компоненты содержания образовательного процесса обеспечивают целостное развитие физических, специальных способностей и нравственно-эмоционального потенциала личности воспитанников.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и тренировочном занятии на лыжных трассах. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжному спорту.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеозаписи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

**Примерный перечень тем для теоретической подготовки по  
программе «Лыжные гонки»**

| <b>№ п/п</b>                       | <b>Тема</b>                                                                                                                                                                        | <b>Объем<br/>работы, ч</b> |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>1. Теоретическая подготовка</b> |                                                                                                                                                                                    |                            |
| <b>1</b>                           | Вводные занятия.<br>Краткие исторические сведения о возникновении<br>лыжного спорта.<br>Лыжный спорт в России                                                                      | <b>2</b>                   |
| <b>2</b>                           | Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.<br>Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и<br>отдыха.<br>Питание, самоконтроль.<br>Оказание первой помощи при травмах | <b>4</b>                   |
| <b>3</b>                           | Лыжный инвентарь, выбор.<br>Хранение, уход за ним.<br>Лыжные мази, парафины.                                                                                                       | <b>2</b>                   |
| <b>4</b>                           | Основы техники способов передвижения на лыжах.                                                                                                                                     | <b>5</b>                   |
| <b>5</b>                           | Правила соревнований по лыжным гонкам.                                                                                                                                             | <b>2</b>                   |
| <b>6</b>                           | Основные средства восстановления                                                                                                                                                   | <b>1</b>                   |
| <b>7</b>                           | Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.                                                                                                                                     | <b>1</b>                   |
|                                    | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                       | <b>17</b>                  |

**Тема 1. Вводное занятие.**

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Эволюция лыж и снаряжение лыжников. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**Тема 2. Поведение на улице во время движений к месту занятия.**  
Инструктаж по технике безопасности. Спортивная школа, ее задачи и

содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Основы здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена.

Тема 3. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Лыжный инвентарь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Экипировка лыжников. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

Тема 4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Тема 5. Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях. Обязанности и права участников.

Тема 6. Основные средства восстановления. Основы спортивного массажа, и значение его в учебно-тренировочном процессе. Основные

приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

Тема 7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта. В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

Для формирования и контроля специальных знаний по теоретико-методическим основам лыжного спорта рекомендуется использовать теоретические тесты, включающие вопросы истории лыжного спорта, гигиены, лыжного инвентаря, техники выполнения различных способов передвижения на лыжах (ходов, спусков, торможений, поворотов, подъёмов). На каждый вопрос теста приводится 2-3 варианта ответа, из которых один правильный

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

- *Строевые упражнения* применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

- *Общеразвивающие упражнения.* Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- *Упражнения без предметов и с предметами*

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в

движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

*Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи:* выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

*Упражнения для развития быстроты:* подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

*Упражнения для развития выносливости:* наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.

*Упражнения для развития ловкости:* одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

*Упражнения на гибкость:* одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

*Упражнения на расслабление:* стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

### **Другие виды спорта**

*Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:*

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы от 500 до 2000 м

Гимнастика: подтягивания на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа, различные висы на перекладине.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: «День и ночь», «Догонялки», «Лапта», «Чехарда» и т.д.; эстафеты с предметами, лазанием и перелезанием.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересечённой местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на лыжную трассу и возвращение обратно.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба,

преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и без лыж на ограниченной опоре для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, координации.

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. 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 на лыжах различными способами.

Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.

Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках.

Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом.

Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Обучение поворотом на месте и в движении

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психологической выносливости, целеустремлённости, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. Все

используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на: *сопряженные* и *специальные*.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Выполнение сложных тренировочных занятий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, даёт уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определённый этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## **МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

Осуществляется врачом ГКБ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в начале подготовительного периода.

Углубленное медицинское обследование включает:

анамнез,

врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания;

электрокардиографическое исследование;

клинический анализ крови и мочи;

обследование у врачей-специалистов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной, тренировочной деятельности, влияние их на личность молодого человека.

Воспитательное воздействие входит в тренировочную и соревновательную деятельность и жизнь спортивной секции. В работе с юными спортсменами применяются различные средства и методы воспитания.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма, используются поездки на просмотр соревнований высокого уровня, встречи с знаменитыми спортсменами, «день именинника», экскурсии. Формируются и поддерживаются традиции.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру–преподавателю. В воспитательной работе тренера используется гибкая и многообразная система воздействия.

Выполнение требований оценивается тренером с учётом возрастно-половых и индивидуальных особенностей занимающихся, в процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом, самоанализ завершается самооценкой личности. Особое значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами и методами самовоспитания могут быть все формы активности воспитанников по преодолению трудностей.

При планировании воспитательной работы определяется цель, избираются средства и методы, разрабатываются тематические планы, определяется методическая последовательность.

Эффективность тренировочного процесса, достижение образовательных целей во многом зависит от взаимодействия тренера с родителями, его умения сотрудничать с ними, опираться на их помощь и поддержку.

*Основными принципами работы с родителями являются:*

- Принцип доверия и принятия ребёнка;
- принцип единства требований;
- принцип открытого диалога;
- принцип сотрудничества и сотворчества

## **КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон.*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит* минимальное время.

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит* максимальный результат.

3) Наклон вперед (см) (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног

в 20 коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. *Критерием служит лучший результат.*

4) Бег 1000 метров (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется. *Критерием, служит преодоление дистанции.*

5) Бег на лыжах: 1000метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1 и более км в годичном цикле

Таблица 3

**Контрольные упражнения для определения уровня подготовки лыжников-гонщиков по общей и специальной физической подготовке СОГ**

| Контрольное упражнение                   | СОГ   |       |
|------------------------------------------|-------|-------|
|                                          | м     | д     |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |       |       |
| Прыжок в длину с места (см)              | 110   | 100   |
| Бег 30 м, мин. сек                       | 10,0  | 10,5  |
| Бег 1000 м без учёта времени             | +     | +     |
| Наклон вперёд                            | -5    | -5    |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |       |       |
| Бег на лыжах: 1 км (мин, сек)            | 15.00 | 16.00 |

#### **IV. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви
- травмы при падении во время спуска с горы.

##### 1. Общие требования безопасности:

1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок на открытом воздухе.

1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в образовательных организациях и отдыха.

##### 2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

### 3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.

3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

### 4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся в весенний, летний, осенний периоды на лыжероллерной трассе и лыжной трассе (пересеченной местности). В зимний период тренировочные занятия проводятся на специально подготовленной лыжной трассе. На территории учреждения находятся раздевалка, душевая, сан-узел. Лыжный инвентарь хранится отдельно в инвентарной.

Таблица 4

**Перечень оборудования и инвентаря.**

| №<br>п/п                           | Наименование     | Единица<br>измерения | Количество<br>изделий |
|------------------------------------|------------------|----------------------|-----------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь |                  |                      |                       |
| 1.                                 | Ботинки лыжные   | пар                  | 15-20                 |
| 2.                                 | Лыжи гоночные    | пар                  | 15-20                 |
| 3.                                 | Лыжные палки     | пар                  | 15-20                 |
| 4.                                 | Крепления лыжные | пар                  | 15-20                 |
| 5.                                 | Лыжероллеры      | пар                  | 15-20                 |
| 6.                                 | Шлем             | штук                 | 15-20                 |
| 7.                                 | Мяч футбольный   | штук                 | 1                     |

## Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

### 1. *Лыжи беговые (гоночные).*

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи - 30 мм. Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г. Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становилось уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

Прочностные свойства. Нет ограничений.

1. Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.
2. Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.
3. Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением.

Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся).

Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства.

Нет ограничений по весу палок.

Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой.

Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала.

Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет.

Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега.

Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

## *2. Одежда.*

Спортивная одежда должна соответствовать погодным условиям (зимний период – шапка, перчатки, варежки, теплые носки, куртка, разминочный костюм, летний период – шорты, кепка, футболка, кроссовки, осенний период – легкая куртка, шапка, кепка, спортивный костюм, кроссовки, весенний период – футболка, спортивный костюм, кепка, кроссовки).

Для занятий на лыжероллерах обязательно надевают шлем, налокотники, наколенники, очки, без защитных средств запрещено выходить на лыжероллерную трассу.

## VI. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

*Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:*

- при изменении условий проведения занятий по лыжной подготовке;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.

## Методическая литература

### 1. Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта РФ от 20 июня 2023 г. № 430 "О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "лыжные гонки", утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 N 733
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здраво-охранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н)
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи»

### 2. Используемая литература

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия 2000.
2. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Коц Я.М. Спортивная физиология М.: Физкультура и спорт 1986 .

5. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка. М.: Академия 2008
  6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.
  7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.
  8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.
  9. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.
  10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура и спорт 1991 г.
3. Рекомендуемая литература
1. Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.
  2. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Интернет ссылки
- 1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
  - 2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).
  - 3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
  - 4 Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165200

Владелец Янкин Дмитрий Юрьевич

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027