

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Марий Эл "Многопрофильный лицей-интернат"

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
ГБОУ Республики Марий Эл  
«Многопрофильный лицей-интернат»  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 6  
к приказу от 30.08.2023 г. № 66

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора ГБОУ Республики Марий Эл  
«Многопрофильный лицей-интернат»  
от 30.08.2023 г. № 66 п.6

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по УВР ГБОУ  
Республики Марий Эл  
«Многопрофильный лицей-интернат»  
Н.М. Чугунова

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Лыжные гонки»**

Разработчик программы: педагог-  
организатор ОБЖ, 1 квалификационной  
категории

Руэм  
2023

## **ВВЕДЕНИЕ**

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении лыжные гонки МБОУДОД ДЮСШ.

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки;
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125).

**Деятельность Программы направлена на:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и физического развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — лыжные гонки;
- выявление, отбор одаренных детей;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
- подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 9 — 18 лет.

Период освоения программы - 8 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2-х этапах:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап.

## Пояснительная записка

Лыжные гонки - это циклический вид спорта, который входит в программу олимпийских игр.

В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами 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 системы.

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.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течение ряда лет, начиная с юношеского возраста. Возраст когда лыжники-гонщики достигают наивысших спортивных результатов находится в пределах 22 - 32 года. Данный возрастной период следует считать зоной высоких результатов. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития отдельных органов и систем и организма в целом требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта, а затем до сильнейшего спортсмена. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет. Учитывая эти данные (стаж занятий и возраст наивысших достижений), можно с достаточной вероятностью определить время начала регулярных тренировок. Однако это не означает, что вся подготовка должна начинаться именно в этом возрасте - систематические занятия физической культурой следует начинать значительно раньше. Вполне естественно, что и на этом временном отрезке могут быть индивидуальные различия. Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки, односторонней подготовке, слишком ранней специализации по лыжным гонкам.

При планировании многолетней подготовки недопустимо превышение максимальных объемов нагрузки, и отсутствие разносторонней подготовки 5

юных лыжников. Термин «ранняя специализация» неприменим в отношении лыжных гонок, следует говорить о своевременной специализации с учетом возрастных особенностей развивающегося организма.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т. е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; анаэробно-гликолитические возможности - возраст 15-17 лет, анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

Исходя из специфики лыжных гонок как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма спортсмена, весь процесс многолетней подготовки лыжников гонщиков можно разделить на следующие этапы: начальная подготовка, тренировочный этап (спортивная специализация), этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Изучение программного материала осуществляется на двух этапах спортивной подготовки.

№	Тема	Количество часов		
		Учебно-тренировочная группа		
		1 год	2 год	3 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	1	1
2	Лыжные гонки в области, России, мире . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1
5	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	1
6	Питание спортсмена	1	1	1
7	Лыжный инвентарь, мази, парафины	1	1	1
8	Основы техники лыжных ходов	1	1	1
9	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	1	1
10	Антидопинговые правила	-	1	1
11	Основы спортивного мастерства	2	2	2
Всего часов		12	12	12