

**Министерство спорта Нижегородской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НИЖЕГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ПРЫЖКАМ НА ЛЫЖАХ С  
ТРАМПЛИНА И ЛЫЖНОМУ ДВОЕБОРЬЮ ИМЕНИ  
Г.Ю.НАПАЛКОВА»**

**СОГЛАСОВНО**  
Педагогическим советом ГАОУ ДО  
НОСШОР имени Г.Ю.Напалкова  
(Протокол от 30 декабря 2025 г. № 7)

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора ГАОУ ДО НОСШОР  
имени Г.Ю.Напалкова  
от 30 декабря 2025 г. № 75-с  
\_\_\_\_\_ Г.В.Чижов  
(подпись)  
30 декабря 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛЫЖНОГО ДВОЕБОРЬЯ**

Срок реализации – 1 год.

г. Нижний Новгород  
2025 г.

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Нормативные основы разработки	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность Программы	3
1.3.	Цель и задачи Программы	4
1.4.	Условия комплектования групп	5
2.	Характеристика Программы	5
2.1.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы	5
2.2.	Годовой учебно-тренировочный план	6
2.3.	Воспитательная работа	6
3.	Система достижения планируемых результатов	7
4.	Рабочая программа	9
4.1.	Особенности годичного цикла подготовки	9
4.2.	Программный материал	11
5.	Условия реализации Программы	15
5.1.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре	15
5.2.	Кадровое обеспечение Программы	16
5.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	16

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Нормативные основы разработки**

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общефизической подготовке с элементами лыжного двоеборья государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Нижегородская областная спортивная школа олимпийского резерва по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью имени Г.Ю.Напалкова» (далее – Программа) разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Устав ГАОУ ДО НОСШОР имени Г.Ю.Напалкова (далее – Учреждение);
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 907.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Лыжное двоеборье» утверждённый приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022 г.
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629;
7. Постановление 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».
8. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ ФЦПСР от 28 октября 2025 г. № 01-05/0669.

### **1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Лыжное двоеборье входит в программу Олимпийских игр, а лыжные гонки – в программу физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений.

**Актуальность.** В Нижегородской области, как и в большинстве районов Российской Федерации, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжными видами спорта – один из самых доступных и массовых видов физической культуры и спорта.

Значение лыжного двоеборья определяется его воздействием на здоровье обучающихся, широким развитием физических, моральных и волевых качеств, привитием жизненно важных двигательных умений и навыков. Немаловажным является оздоровительное воздействие, которое заключается в благотворной обстановке занятий, вовлечении в динамическую, разностороннюю работу при передвижении на лыжах всех основных групп мышц, активной деятельности органов дыхания и кровообращения, протекающей в благоприятной обстановке, возможности легко регулировать нагрузку. Ходьба на лыжах доступна детям любого возраста. Это прекрасное средство отдыха. Лыжные прогулки на свежем воздухе оказывают положительное влияние на нервную систему, снижают умственное и общее утомление. Катание с гор способствует развитию вестибулярного аппарата и координации.

**Значимость Программы.** Реализация Программы предполагает развитие физических качеств обучающихся, стимулирование их интересов к новому виду деятельности в области физической культуры и спорта, решая тем самым проблему занятости свободного времени. Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма, формирует у них уважительное отношение к себе и окружающим, способствует укреплению уверенности в необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. В процессе занятий обучающийся приобретает знания, умения и навыки, связанные с техникой передвижения на лыжах, закономерностями тренировки, личной гигиеной, о также организации рабочего дня. В процессе тренировок и участия в соревнованиях развиваются физические качества – выносливость, сила, ловкость, быстрота, координация движений; воспитываются смелость, настойчивость, чувства коллективизма, умения честного соперничества и другие.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Общеразвивающая программа предназначена для тренеров-преподавателей Учреждения и является основным руководящим документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

### **1.3. Цель и задачи Программы**

#### **Цель:**

Формирование разносторонне физически развитой личности, укрепление и сохранение собственного здоровья, посредством занятия общефизической подготовкой с элементами лыжного двоеборья, воспитание потребности в здоровом образе жизни и занятиях спортом.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- получение знаний об истории и развитии лыжного спорта;

- освоение техники и тактики лыжного спорта;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

*Развивающие:*

- развивать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом;
- развивать физические качества, необходимые для занятий лыжным спортом;
- развивать морально-волевые качества юных спортсменов.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Реализация программы способствует укреплению здоровья, разносторонней физической подготовке, освоению и совершенствованию жизненно важных двигательных качеств, а также выявлению перспективных обучающихся с последующим их обучением по программам спортивной подготовки.

#### **1.4. Условия комплектования учебных групп**

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение на этапах спортивной подготовки

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Входные нормативы не предусмотрены.

Минимальный возраст зачисления на программу 6 лет.

## **2. Характеристика Программы**

### **2.1. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы**

Срок реализации Программы: 1 год.

Годовой объем Программы определяется из расчета 42 учебных недель и составляет 252 часа.

Занятия не проводятся в каникулярное время (8 недель, июль – август; 1 неделя, январь), а также в дни государственных праздников.

Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия с учетом возрастных особенностей обучающихся по программе рассчитывается в академических часах и не должен превышать 2 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 45 минутам.

Форма обучения – очная.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

## Учебный режим

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст обучающихся	Наполняемость групп	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы нед/год)
Спортивно-оздоровительный	Один год	6 лет	10-20	6/252

### 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе обучения, с учетом соотношения средств общей физической, спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта, возрастных особенностей юных спортсменов, основополагающих положений теории и методики лыжного двоеборья – как ориентиров, указывающих направление подготовки.

Объемы таких разделов, как освоение элементов других видов спорта, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Обучающиеся с учетом возраста и уровня физической подготовленности имеют возможность участвовать в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, как лица, проходящие спортивную подготовку.

Примерный годовой учебно-тренировочный план:

Виды подготовки	Часы
Общая физическая	112
Специальная физическая	78
Технико-тактическая	34
Теоретическая	28
ВСЕГО часов соревновательной и тренировочной нагрузки за 42 недели	252

### 2.3. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том,

что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения.

Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Особое место в воспитательной работе со спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у него выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности спортсмена и его личностные качества.

### **3. Система оценки достижения планируемых результатов**

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

#### **в области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития лыжного спорта: лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований, общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за нарушения правил);
- краткие сведения об анатомии и физиологии организма человека;
- правила гигиены, формирование умений и навыков;
- распорядок дня, закаливание организма, ведение здорового образа жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях лыжными видами спорта
- в области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к лыжным видам спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области избранного вида спорта:

- названия и термины элементов техники лыжных ходов;
- овладение основами техники и тактики в лыжных гонках;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальных навыков:

- владеть техникой передвижения на лыжах;
- правильно сочетать лыжные хода, в зависимости от внешних факторов;
- составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий;
- совершенствование приемов решения тактических задач вовремя гонки на различные дистанции;
- выполнять спуски и подъемы;
- сформируют умения тактически правильно рассчитывать и проектировать прохождение дистанции;

в области спортивного и специального оборудования:

- знания устройства спортивного оборудования и инвентаря по лыжному двоеборью;
- правила ухода за лыжами и их хранение.

### Результат освоения программы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег на 30 м сходу	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+
Подъем туловища лежа на спине	+	+

**Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей

## **Методика проведения тестирования физической подготовленности**

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30». Тест предназначен для определения физического качества «быстрота».

Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Тест 2 – «Прыжок в длину с места». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 3 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 4 – «Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой», ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

## **4. Рабочая программа**

### **4.1. Особенности годичного цикла подготовки**

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В начале учебно-тренировочного года преобладает общая физическая подготовка с акцентом на гармоничное развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и технико-тактическая подготовка. Особое внимание уделяется теоретическим занятиям.

Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки.

**План – график распределения учебных часов**

№	Разделы подготовки	Месяцы												Итого
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Теоретическая подготовка	2	3	3	4	3	3	каникулярное время		3	3	2	2	<b>28</b>
2	Общая физическая подготовка	9	12	12	12	12	12			11	11	11	10	<b>112</b>
3	Специальная физическая подготовка	4	8	8	9	9	8			10	7	7	8	<b>78</b>
4	Технико-тактическая подготовка	2	3	3	4	3	2			3	5	4	5	<b>34</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>17</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>252</b>

## 4.2 Программный материал

### **Теоретическая подготовка**

#### *Вводное занятие.*

Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Инструктаж по технике безопасности.

Спортивная школа, ее задачи и содержание деятельности. Инструктаж по технике безопасности во время ТЗ и соревнований.

#### *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.

#### *Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.*

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

#### *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила вида спорта лыжные гонки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

#### *Основы здорового образа жизни.*

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Роль закаливания при занятиях лыжами. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

#### *Основы оказания первой медицинской помощи.*

#### *Вредные привычки и их профилактика.*

Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам – нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника – спортсмена.

#### *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.

*Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжному двоеборью.*

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. Правила поведения на соревнованиях.

#### **Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>часы</b>
1	Вводное занятие	2
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж лыжного спорта, лыжного двоеборья.	2
3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
4	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта	3
5	Основы здорового образа жизни	3
6	Вредные привычки и их профилактика	3
7	Лыжный инвентарь, мази, одежда, обувь	4
8	Краткая характеристика техники лыжных ходов и прыжков на лыжах трамплина. Соревнования по лыжному двоеборью.	7
9	Антидопинг. Честный спорт.	2
	Итого	<b>28</b>

#### **Общая физическая подготовка**

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в лыжных гонках.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием.

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

2. *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.

##### *2.1 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.*

1. *Для туловища.* Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибания 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.

2. *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.

3. *Упражнения для развития 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.

4. *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.

5. *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.

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

7. *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.

8. *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.

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.

### **Специальная физическая подготовка**

Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба в среднем и быстром темпе, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса, имитационные прыжковые упражнения. Различные прыжковые упражнения и многоскоки направленные на укрепление суставно-связочного аппарата мышц ног, развитие скоростно-силовых качеств.

### **Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода, конькового хода и формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами;

Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком и в движении.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными шагами.

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

Обучение подъемам «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение спускам с горы, торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.

Обучение основам техники прыжка на лыжах с трамплина.

Обучение основным элементам конькового хода.

### **Тактическая подготовка**

Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований.

Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

## **5. Условия реализации Программы**

### **5.1. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:**

- наличие лыжной трассы;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного 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).

### **Необходимый инвентарь**

Барьер легкоатлетический регулируемый по высоте

Канат спортивный

Коврик гимнастический

Крепления лыжные

Лыжи гоночные

Мат гимнастический

Мостик гимнастический

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Палки для лыжных гонок

Перекладина гимнастическая

Секундомер электронный

Скакалка гимнастическая

Скамья гимнастическая

Стенка гимнастическая

Стол для настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

## 5.2. Кадровое обеспечение Программы

Реализуется Программа осуществляется тренерами-преподавателями Учреждения, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта, совершенствующими уровень профессионального мастерства в процессе мероприятий по повышению квалификации.

## 5.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

### Интернет-ресурсы

- <http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.
- <http://edu.gov.ru/> – Министерство Просвещения Российской Федерации.
- <http://www.skijumpingrus.ru> – Федерация прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья России
- <http://www.ski52nn.ru/> – Федерация лыжных гонок Нижегородской области.
- <http://www.skisport.ru/> – Журнал «Лыжный спорт».
- <http://www.tramplng-nn.ru> – ГБОУ ДО НОСШОР по прыжкам на лыжах с трамплина и лыжному двоеборью.

### Литературные источники

1. Баталов А.Г. Краткий курс дисциплины «Лыжный спорт» / А.Г. Баталов, Т.Н. Раменская, П.В. Головкин и др. - М.: РиО. РГАФК, 2002.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
3. Дворецкий В.А. Психологическая подготовка лыжника-гонщика. Учебное пособие / В.А. Дворецкий. - Смоленск: СГИФК, 2000.
4. Кобзева Л.Ф. Лыжный спорт как средство оздоровления и профилактики наркомании среди молодежи: Учебно-методическое пособие. / Л.Ф. Кобзева, И.К. Шашкевич. – Смоленск: СГИФК, 2005.
5. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ; специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
6. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
7. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990
9. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.