

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом  до
от 12 апреля 2026
№ 36/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Лыжные гонки»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна Владимировна,
старший методист, высшая
квалификационная категория

Программу реализует
Медведев Александр Николаевич,
тренер-преподаватель,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжные гонки» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для подростков направлена на комплексное развитие личности, укрепление здоровья и формирование устойчивых привычек к здоровому образу жизни. Программа ориентирована на создание условий для самореализации подростка, где лыжная трасса становится пространством для формирования характера и укрепления здоровья.

Актуальность программы обусловлена реализацией Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, направленной на укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни и вовлечение подростков в систематические занятия физической культурой и спортом. Программа отвечает социальному запросу муниципалитета на доступность спортивных услуг для обучающихся сельских школ Тогучинского района.

Отличительная особенность программы заключается в психологическом комфорте и разнообразии: она построена на принципе «соревнования с самим собой»: уход от жесткой конкуренции в пользу личного прогресса, что помогает детям избежать выгорания и сохранить любовь к лыжному спорту на долгие годы. Тренировочный процесс включает не только монотонные круги по стадиону, но и элементы ориентирования, походы выходного дня и игровые форматы, что превращает каждую тренировку в маленькое приключение.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 12 - 17 лет.

Обучение ведется в разновозрастных группах с обязательным применением внутригрупповой дифференциации физических нагрузок и усложнением тактических задач в зависимости от возраста и пола обучающихся.

Характеристика возрастных особенностей

1. Характеристика возрастных особенностей обучающихся 12 – 17 лет

В данном возрастном периоде наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости. Так же завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии обучающихся представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	12	13	14	15	16	17
Рост	+	+	+	+		
Мышечная сила	+	+	+	+		
Быстрота						
Скоростно-силовые качества	+	+	+			
Сила	+	+	+			
Аэробные возможности				+	+	
Анаэробные возможности				+	+	
Гибкость						
Координационные способности	+					
Равновесие	+	+	+			

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта лыжные гонки.

Объём программы: 216 часов.

Срок реализации программы: 36 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий (расписание) устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и волевых характеристик личности обучающихся через освоение техники лыжных ходов и участие в соревновательной деятельности.

Задачи программы:

Предметные:

1. научить обучающихся правильной технике классических и коньковых лыжных ходов, а также эффективному прохождению спусков, подъемов и поворотов;
2. развить основные физические качества: общую и специальную выносливость, скоростно-силовые способности, координацию и гибкость;
3. сформировать базу знаний о правилах соревнований, основах спортивной гигиены, тактике прохождения дистанции и уходе за лыжным инвентарем;
4. обучить правилам безопасного поведения на лыжной трассе и оказанию первой помощи при типичных спортивных травмах.

Метапредметные:

1. развивать навыки планирования своего времени, постановки личных спортивных целей и умения анализировать свои результаты;
2. формировать умение работать в команде, конструктивно взаимодействовать с тренером и сверстниками, поддерживать товарищей в процессе тренировок и соревнований;
3. учить объективно оценивать свои возможности, выявлять ошибки в технике и находить способы их исправления;
4. развивать интерес к изучению современных методик тренировок и спортивных технологий.

Личностные:

1. воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость в преодолении трудностей и умение не сдаваться перед лицом неудач;

2. формировать осознанную потребность в ведении здорового образа жизни и регулярных физических нагрузках как основе долголетия и успеха;

3. воспитывать уважительное отношение к соперникам, соблюдение принципов «честной игры» (Fair Play) и гордость за достижения отечественной школы лыжных гонок;

4. способствовать повышению самооценки через достижение личных спортивных рекордов и преодоление собственных границ.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: обучающиеся владеют техникой лыжных ходов, повышают уровень физических качеств и демонстрируют готовность к участию в соревнованиях по лыжным гонкам в соответствии с требованиями программы.

Предметные:

1. уверенно владеют основными лыжными ходами (классический и коньковый стили), умеют правильно преодолевать подъемы, спуски и выполнять торможение;

2. наблюдается повышение уровня общей и специальной выносливости, развитие координации, силы и гибкости, необходимые для лыжника;

3. понимают правила соревнований, основы безопасности на трассе, принципы ухода за лыжным инвентарем и выбора экипировки в зависимости от погодных условий;

4. умеют грамотно распределять силы на дистанции, выбирать оптимальный темп и тактику прохождения трассы.

Метапредметные:

1. умеют планировать свое время, самостоятельно готовить инвентарь к тренировке и следить за своим состоянием (пульс, самочувствие);

2. способны анализировать свои ошибки в технике, сравнивать свои результаты с предыдущими показателями и делать выводы для улучшения эффективности;

3. демонстрируют навыки работы в команде, умение поддерживать товарищей, конструктивно взаимодействовать с тренером и соперниками.

Личностные:

1. проявляют устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками и участию в спортивных мероприятиях вне тренировок;

2. соблюдают правила спортивной безопасности, этику общения с тренерами, судьями и соперниками;

3. проявляют качества дисциплинированности, упорства, смелости и способности преодолевать трудности (как физические, так и психологические);

4. растёт самооценка благодаря личным спортивным успехам.

5. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	Беседа
2.	Общая физическая подготовка. Входная диагностика	74	-	74	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	60	-	60	Наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	64	-	64	Наблюдение
5.	Участие в соревнованиях	6	-	6	Наблюдение
6.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов
	Всего часов:	216	8	208	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка (8 часов)

Теория (8ч.)

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. 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. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Краткие сведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. 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. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Правила поведения на соревнованиях.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (74 часа).

Теория – в ходе практических занятий (что такое ОФП. ОФП и здоровый образ жизни. Объяснение и анализ выполнения упражнений).

Практика (74 ч.)

Входная диагностика. Общеразвивающие упражнения, направленные 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. Поход выходного дня.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (60 часов).

Теория – в процессе выполнения упражнений (правильность выполнения, безопасность).

Практика (60ч.)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (64 часа).

Теория – в процессе учебно-тренировочных занятий (объяснение, корректировка, анализ выполненных заданий по технико-тактической подготовке).

Практика (64ч.)

Передвижение классическими лыжными ходами. Специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Техника спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Поворот на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы по дистанции, групповые и командные действия лыжников, переключения различных видов тактик. Умение вести борьбу на дистанции, правильное применение техники и физических возможностей.

Раздел 5. Участие в соревнованиях (6 часов).

Теория – в ходе соревнований (правила, безопасность, разбор ситуаций)

Практика (6ч.)

Проведение соревнований согласно графику занятий и графику соревнований спортивной школы.

Раздел 6. Промежуточная аттестация (4часа).

Практика (4ч.) *Промежуточная аттестация.*

Контроль за показателями физического состояния обучающихся. Анализ индивидуальной динамики результатов.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения: тестирование, наблюдение.

Программа аттестации: демонстрация технико-тактических навыков при ходьбе на лыжах + сдача контрольных нормативов.

Форма публичной презентации: лыжные гонки (соревнование).

В соответствии с локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- входная диагностика в начале обучения (сентябрь, ОФП);
- текущий контроль в виде наблюдения;
- промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в приложении 1 к программе «Лыжные гонки».

Раздел 2. «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы «Лыжные гонки».

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к своему здоровью, стремлению к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- развивать устойчивый интерес к занятиям лыжными гонками;
- воспитывать моральные и волевые качества;

- формировать способность к самоопределению.

Целевые ориентиры воспитания: спортивная деятельность, личность и социум.

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, игры, викторины.

Планируемые результаты

- демонстрируют осознанное отношение к собственному здоровью;
- соблюдают режим тренировок;
- проявляют уважение к традициям российского спорта;
- активно участвуют в коллективных делах в рамках спортивной школы.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
1	История лыжного спорта в России. Ветераны спорта Тогучинского района	Беседа, встреча	Сентябрь
	«Кросс нации»	Участие	Сентябрь
2	«Мы – за здоровый образ жизни!»	Конкурс плакатов	Октябрь
3	День народного единства. «Весёлые старты»	Конкурс Викторина	Ноябрь
4	«Встреча поколений»	Тренировка совместно с родителями	Февраль
5	«Лыжня России 2027»	Участие	Февраль
6	Соревнования по лыжным гонкам между командами ОО Тогучинского района.	Соревнование	Март
7	«Старты надежд»	Турнир	Май

Раздел 3. «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1	01.09.2026 – 28.05.2027	36/72	29.05. - 31.08.2027	04.11.2026 01.01.- 10.01.2027 23.02.2027 . 08.03. 2027 01.05.2027 09.05.2027	Май, 2027г.	–

Календарный учебный график размещен в **Приложении 2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2.Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализует тренер – преподаватель Медведев Александр Николаевич. Образование - высшее профессиональное. Стаж работы 41 год.

Курсы повышения квалификации по программе: "Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение преподавания предмета "Физическая культура" в условиях реализации ФГОС и ФООП».

Материально-техническое обеспечение программы

Учебное помещение (спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Янченковская средняя школа») и спортивная площадка соответствуют требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

Показатель	Наименование	Количество (шт., пар.)
Сведение о помещении	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Янченковская средняя школа»	1
	Площадь спортивного зала	356 м ²
	Спортивная площадка МКОУ Тогучинского района «Янченковская средняя школа»	1
	Площадь спортивной площадки	5600 м ²
	Учебно – тренировочная трасса	1
	Лыжная база	50 м ²
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий	Скакалка	20
	Мяч набивной (масса 1 кг)	4
	Мяч для метания (150г)	8
	Мяч волейбольный	1
	Мяч баскетбольный	1
	Мишени для метания	2
	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	1
	Секундомер	1
	Рулетка	1
	Многофункциональные тренажёры	7
	Лыжи гоночные	15
	Палки для лыжных гонок	30
	Ботинки	20
	Крепления	30
	Мази лыжные (для различных температур)	7
	Пробка синтетическая	7
	Парафины лыжные (для различных температур)	7
	Скребок для обработки лыж (3мм)	4

	Скребок стальной для обработки лыж	4
	Стол опорный для обработки лыж	2
	Утюг для смазки	1
	Шкурка шлифовальная (наждачная бумага)	8
	Схемы дистанций	3
Перечень технических средств обучения	Ноутбук	1
	Проектор	1
	Колонки	1
Требования к специальной одежде для занятий в спортзале и на спортивной площадке	Спортивная одежда, спортивная обувь	комплект
Требования к специальной одежде для занятий на лыжной трассе на одного обучающегося	Лыжный костюм	1
	Термобельё	1
	Шапочка	1
	Варежки, перчатки	1
	Тёплые носки	1
	Балаклава	1

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
Тема 1.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.	1. https://multiurok.ru/files/istoriia-lyzhnogo-sporta-2.html?ysclid=mtlhv8bs7s776006272 3. https://vsev-sport.ru/programma-navigator/6733/ 4. Конспект тренера-преподавателя

Тема 1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыж.	1. https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-pri-provedenii-urokov-po-lyz.html 2. https://gimnazia3okt.obr.site/life/news/158347/1794652/ 3. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktszh-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki
Тема 1.3	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Личная и общественная гигиена. Значение и организация самоконтроля.	1. https://elar.ssmu.ru/bitstream/20.500.12701/2273/1/tut_ssr_u-2011-3.pdf 2. https://judo-31.ru/images/doc/metod-kopilka/gigiena-trenirovochnogo-processa.pdf 3. https://jasulib.org/kg/wp-content/uploads/2023/02/6.-Маргазин-В.А.-Гигиена-физической-культуры-и-спорта.Учебник.pdf 4. https://kpfu.ru/staff_files/F517167610/Teoreticheskij_material_po_8_teme.PDF
Тема 1.4	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках.	1. https://kpfu.ru/staff_files/F_2100955805/UMP3.pdf
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		
Раздел 4. «Техническая подготовка»		1. https://multiurok.ru/files/tiekhnika-i-mietodika-obucheniiklassichieskim-l.html 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/tehnicheskaya-i-takticheskaya-podgotovka-lyzhnika
Раздел 5. «Тактическая и интегральная подготовка»		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/27/tehnicheskaya-i-takticheskaya-podgotovka-lyzhnika
Раздел 6. «Итоговое занятие»		Контрольные нормативы

Методы и педагогические технологии

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:

Поточный, групповой, индивидуальный.

Педагогические технологии:

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение.

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки.

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология - обучение на основе общения.
- интегрированные (обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь).

Формы организации учебных занятий:

групповые занятия практического содержания во время учебно – тренировочного процесса.

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Евстратов, В. Д. Лыжный спорт : учебник для образовательных организаций высшего образования / В. Д. Евстратов, А. В. Куракин, А. В. Грязнов. — Москва : Академия, 2020. — 304 с. — Текст : непосредственный.

2. Раменская, Т. И. Лыжные гонки: методика тренировки : учебное пособие / Т. И. Раменская. — Москва : Спорт, 2019. — 240 с. — Текст : непосредственный.

3. Фарбей, В. В. Теория и методика лыжного спорта : учебник для вузов / В. В. Фарбей. — Москва : Юрайт, 2023. — 356 с. — Текст : непосредственный.

4. Методические рекомендации "Общая физическая подготовка." — Текст: электронный. - URL: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html> (дата обращения : 22.03.2026).

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Бутин, И. М. Лыжный спорт : учебное пособие для обучающихся спортивных школ / И. М. Бутин. — Москва : Академия, 2019. — 192 с. — Текст : непосредственный.

2. Иванов, А. А. Основы техники лыжных ходов : пособие для юных спортсменов / А. А. Иванов. — Москва : Спорт, 2021. — 128 с. — Текст : непосредственный.

3. Корневский, Н. А. Лыжные гонки: от новичка до мастера : практическое руководство для подростков / Н. А. Корневский. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 160 с. — Текст : непосредственный.

Приложение № 1

Контрольные испытания для группы 12-14 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	5,8	6,2	6,6	5,9	6,1	6,9
Бег 6 минут, м	1450	1280	1150	1350	1130	1000
Прыжок в длину с места, см	180	170	162	165	158	150
Многоскоки (8 прыжков), см	13,0	9,5	6,5	12,5	9,0	6,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	10	7	5	5	4	2
Поднимание туловища за 30с, раз	22	19	15	20	15	12
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	33	35	37	36	41	45
Бег на лыжах 3х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	10.30	11.00	11.30	13.30	14.00	14.30

Контрольные испытания для группы 15-17 лет

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м (с разбега 20м), с	4,3	4,4	4,5	4,5	4,6	4,7
Бег 6 минут, м	1550	1380	1250	1400	1230	1100
Прыжок в длину с места, см	190	175	160	180	160	150
Многоскоки (8 прыжков), см	14,0	12,5	11,0	13,5	11,0	9,0
Сгибание рук в упоре лежа, раз	18	13	10	13	10	7
Поднимание туловища за 30с, раз	28	25	20	25	22	18
Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	23	25	27	25	27	29
Бег на лыжах 4х500м с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	11.15	11.45	12.15	14.00	14.30	15.00

Результаты обучения по технической и тактической подготовке - умение выполнить технико-тактические движения, оцениваются в результате наблюдения и анализа действий обучающихся во время учебно- тренировочных и контрольных занятий.

Личностные и метапредметные достижения обучающихся формируются в процессе учебно – тренировочных занятий, беседы и отслеживаются тренером-преподавателем методом педагогического наблюдения, тестированием и анкетированием.

Приложение 2

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	К-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.	групповая	2	Спортивный зал	Беседа
2	Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.	групповая	2	Спортивный зал	Беседа
3	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	групповая	2	Спортивный зал	Беседа
4	Краткая характеристика техники лыжных ходов	групповая	2	Спортивный зал	Беседа
5	Общеразвивающие упражнения	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
6	Общеразвивающие упражнения	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
7	Входная диагностика	групповая	2	Спортивная площадка. Спортивный зал	Тестирование
8	Развитие общей выносливости (ходьба с лыжными палками по пересечённой местности).	групповая	2	Спортивная площадка	Наблюдение
9	Развитие общей выносливости (ходьба с лыжными палками по пересечённой местности).	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
10	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
11	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
12	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности, ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой.	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
13	Игровая тренировка: русская лапта, ручной мяч, футбол и др.	групповая	2	Спортивная	Наблюдение

				площадка, зал	
14	Игровая тренировка: русская лапта, ручной мяч, футбол и др.	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
15	Игровая тренировка: русская лапта, ручной мяч, футбол и др.	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
16	Развитие выносливости, шаговая имитация, кросс до 3км.	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
17	Развитие выносливости, шаговая имитация, кросс до 3км.	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
18	Экскурсия на природу	групповая	2	Опушка леса	Наблюдение
19	ОРУ с гимнастической палкой, прыжковая выносливость. ОФП	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
20	Кросс + шаговая имитация. ОРУ с гимнастической палкой, прыжковая выносливость. ОФП	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
21	Кросс + шаговая имитация. ОРУ с гимнастической палкой, прыжковая выносливость. ОФП	групповая	2	Спортивная площадка, зал	Наблюдение
22	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом.	групповая	2	Спортивная площадка	Наблюдение
23	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом.	групповая	2	Спортивная площадка	Наблюдение
24	Длительный бег по пересечённой местности, развитие координации, ОФП с собственным весом.	групповая	2	Трасса	Наблюдение
25	Шаговая имитация, ОРУ в парах, резиновый амортизатор, развитие скоростно – силовых качеств	групповая	2	Трасса	Наблюдение
26	Шаговая имитация, ОРУ в парах, резиновый амортизатор, развитие скоростно – силовых качеств	групповая	2	Трасса	Наблюдение
27	Шаговая имитация, ОРУ в парах, резиновый амортизатор, развитие скоростно – силовых качеств	групповая	2	Трасса	Наблюдение
28	Развитие выносливости, гибкости, координации. Ходьба в чередовании с бегом по пересечённой местности.	групповая	2	Трасса	Наблюдение
29	ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой. Кроссовая подготовка.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
30	ОРУ в кругу, СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой. Кроссовая подготовка.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение

31	СФП с использованием скамей, подтягивание лесенкой. Кроссовая подготовка.	групповая	2	Спортивный зал	Наблюдение
32	Лыжные мази, парафин. Обучение способам передвижения на лыжах:ступающий шаг, одновременный бесшажный ход	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
33	Обучение способам передвижения на лыжах:ступающий шаг, одновременный бесшажный ход	групповая	2	Лыжная база	Наблюдение
34	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
35	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
36	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
37	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
38	Прохождение дистанции 3 км	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
39	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
40	Закрепить ступающий шаг, разучить скользящий шаг, передвижение попеременным бесшажным ходом.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
41	Подвижная игра «Снайперы». Прохождение дистанции 3 км	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
42	Подвижная игра «Снайперы». Прохождение дистанции 3 км	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
43	Подвижная игра «Снайперы». Прохождение дистанции 3 км	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
44	Ходьба на 5 км, повороты переступанием, выработка равновесия на скользящей опоре; спуски	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
45	Ходьба на 5 км, повороты переступанием, выработка равновесия на скользящей опоре; спуски	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
46	Ходьба на 5 км, повороты переступанием, выработка равновесия на скользящей опоре; спуски	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
47	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
48	Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение

49	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
50	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
51	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
52	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники спусков, подъёмов и способов передвижения, обучение скольжению на одной лыже	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
53	Обучение попеременному двухшажному ходу, катание с гор с элементами горнолыжной подготовки.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
54	Обучение попеременному двухшажному ходу, катание с гор с элементами горнолыжной подготовки.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
55	Обучение попеременному двухшажному ходу, катание с гор с элементами горнолыжной подготовки.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
56	Обучение попеременному двухшажному ходу, катание с гор с элементами горнолыжной подготовки.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
57	Закрепить попеременный ход, разучить одновременный одношажный ход скоростной вариант.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
58	Закрепить попеременный ход, разучить одновременный одношажный ход , скоростной вариант.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
59	Развитие специальной выносливости: Свободный стиль (коньковой ход на каждый шаг).	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
60	Развитие специальной выносливости: Свободный стиль (коньковой ход на каждый шаг).	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
61	Развитие скоростной выносливости. Одновременный одношажный ход.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
62	Развитие специальной выносливости. Техника перехода с попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
63	Развитие специальной выносливости. Техника перехода с	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение

	попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.				
64	Развитие специальной выносливости. Техника переходас попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
65	Свободный стиль; равномерное прохождение 3 км безпалок.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
66	Свободный стиль; равномерное прохождение 3 км безпалок.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
67	Свободный стиль; равномерное прохождение 3 км безпалок.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
68	Свободный стиль; равномерное прохождение	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
69	Свободный стиль; равномерное прохождение	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
70	Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
71	Бег на лыжах на 100м с хода (разгон 20-30м), сек	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
72	Развитие специальной выносливости. Техника переходас попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
73	Развитие специальной выносливости. Техника переходас попеременных ходов на одновременные, выполнение переходов слитно с умеренной скоростью.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
74	Бег на лыжах 3x500м (4x500) с отдыхом 2 минуты, мин, сек.	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
75	Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
76	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Игра в мини – футбол.	групповая	2	Спортивная площадка	Наблюдение
77	Кроссовая подготовка. Подвижные игры. Игра в мини – футбол.	групповая	2	Спортивная площадка	Наблюдение
78	Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
79	Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
80	Технико-тактическая подготовка: отработка стартового ускорения, финишного рывка, передача эстафеты	групповая	2	Лыжная трасса	Наблюдение
81	Общefизические упражнения. Подготовка к сдаче итоговых нормативов	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
82	Общefизические упражнения.	групповая	2	Спортивный зал,	Наблюдение

				площадка	
83	Общефизические упражнения. Подготовка к сдаче итоговых нормативов	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
84	Общефизические упражнения.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
85	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
86	Подвижные игры. Спортигры волейбол, баскетбол.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
87	Подвижные игры. Спортигры волейбол, баскетбол.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
88	Подвижные игры. Спортигры волейбол, баскетбол.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
89	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
90	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
91	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
92	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
93	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
94	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
95	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
96	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
97	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
98	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
99	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для	групповая	2	Спортивный зал,	Наблюдение

	развития силовой выносливости.			площадка	
100	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
101	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
102	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
103	Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
104	Спортивные игры	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
105	Промежуточная аттестация	групповая	2	Спортивный зал, спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
106	Промежуточная аттестация	групповая	2	Спортивный зал, спортивная площадка	Сдача контрольных нормативов
107	Специальные упражнения на лыжероллерах для развития выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
108	Специальных упражнений на лыжероллерах для развития выносливости.	групповая	2	Спортивный зал, площадка	Наблюдение
Всего часов			216		