

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании

Тренерского совета

Протокол № 1 от 29.08. 2023



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО ДЮСШ

Л.Ю. Заикина

Приказ от 29.08 2023 № 98-1

**АДОптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «Лыжные гонки»**
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(базовый, продвинутый уровень)

Срок реализации программы 2 года.

Возраст обучающихся 7-17 лет

Составитель программы:

Тренер-преподаватель :

Гаврильченко Сергей Петрович

КАРПИНСК
2023г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	8
1.4. Планируемые результаты освоения общеобразовательной программ.....	13
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Условия реализации программы.....	15
2.2. Методические материалы.....	17
2.3. Формы аттестации и контроля, оценочные материалы.....	19
2.4. Воспитательная работа.....	21
3. Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик

1.1. 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 – один из самых доступных и массовых видов физической культуры.

Передвижение на лыжах с преодолением подъемов и спусков различной крутизны вовлекает в работу большие группы мышц и оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности.

Предоставление дополнительного образования регулируется Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (гл. 10 Дополнительное образование, ст.75), Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом образовательной МАОУ ДО ДЮСШ.

Направленность программы: Спортивно оздоровительный этап для детей (ОВЗ) Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Лыжные гонки». Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение интересов обучающихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта.

Новизна. Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины. Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них

морально – волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

В Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детско- юношеской спортивной школе созданы условия для реализации программы по лыжным гонкам.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед дополнительным образованием, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных спортивных секциях и объединениях для повышения уровня их физической подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы «Лыжные гонки» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем. Главная ценность лыжного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Отличительными особенностями заключается в направленности на создание такой ситуации обучения, при которой дети учатся, общаясь, и одновременно учатся общаться. Программа позволяет организовать жизнедеятельность детей так, чтобы они почувствовали себя здоровыми, жизнерадостными, удачливыми, уверенными в своих возможностях, умеющими общаться друг с другом. Данная программа состоит из подвижных игр, общеразвивающих физических упражнений, разминок, релаксационных упражнений, в ходе которых дети имеют возможность получить новые впечатления, приобретают социальный опыт и общаются друг с другом не так, как в ходе занятий в школе. В процессе занятий дети могут осознать свои интересы, способности и установить приоритеты, могут также стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать свою значимость. При разработке программы учитывались современные требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей.

Адресат общеразвивающей программы. Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение - очное. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

Учащиеся формируются в группы от 4-5 детей с ОВЗ, либо в группы со здоровыми детьми не более 10 человек.

Виды занятий — теоретические (беседы), практические (игры, упражнения), интегрированные. Для комплектации групп по лыжным гонкам по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 -

17 лет, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы: 1 год

Уровни	Базовый	Продвинутый	Объем за весь период обучения
Года обучения	2	3	
Количество часов	228	228	684

Режим занятий. Образовательный процесс организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Содержание и материал дополнительной общеразвивающей программы должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

2. «Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 2 года.

Режим занятий. Образовательный процесс организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Продолжительность занятия 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 часов в неделю), 228 часов в год, 38 учебных недель.

Форма обучения:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные упражнения (нормативы);
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятие с применением дистанционных технологий (чат-занятия, веб-занятия).

Ожидаемые результаты. В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины в лыжных гонках,
2. историю развития лыжного спорта,
3. основы правил соревнований в избранном виде спорта

уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. соблюдать режим дня,
4. владеть техникой передвижения на лыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Планируемые результаты

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:
Личностные результаты:

- культура здорового образа жизни;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - знание основ профилактики травматизма;

Метапредметные результаты:

- самореализация, самосовершенствование;
- умение применять полученные знания и умения в повседневной жизни; - умение управлять своими эмоциями в процессе занятий и на соревнованиях; Предметные результаты:
- овладение основами техники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;
- знание способов развития скоростной техники и умение их применять;
- знание правил судейства и умение их применять; - умение и навыки в участии в соревнованиях по лыжным гонкам, сдачи нормативов ОФП и СФП;
- знание в области лыжегоночной терминологии

Способы определения результативности

- Соревнования и тестирование;
- Педагогическое наблюдение;
- Сдача ОФП и СФП;
- Фото или видео отчет о выполнении.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривающую тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предполагает осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юным спортсменом программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Цель и задачи

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий лыжным спортом, возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

Обучающие:

- сформировать базовые знания по истории развития лыжных гонок в России, в регионе, в районе;
- раскрыть понятия, термины и определения лыжных гонок;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники передвижения на лыжах;
- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками

Развивающие:

- развить общефизические и специальные качества лыжника на разные дистанции;
- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать индивидуальные способности обучающихся;
- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;
- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, формирующие спортивный дух и характер;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**1.3. Содержание общеразвивающей
программы Учебно-тематический план для «стартового уровня»**

№п/ п	Название раздела, темы	Год обучения	Количество часов			Количество часов		
			7-9 лет			10-17 лет		
			Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2	10	10		8	8	
		3	8	8		6	6	
2	Практическая подготовка	2	218		218	220		220
		3	220		220	220		222
2.1	Общая физическая подготовка	2	70		70	66		66
		3	65		65	60		60
2.2	Специальная физическая подготовка	2	32		32	38		38
		3	36		36	42		40
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	2	54		54	50		50
		3	45		45	40		40
2.4	Техника катания классическим ходом	2	20		20	22		22
		3	24		24	28		28
2.5	Техника катания коньковым ходом	2	12		12	12		12
		3	14		14	16		16
2.6	Катание без палок классическим ходом	2	12		12	14		14
		3	16		16	18		18
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	2	8		8	8		8
		3	10		10	12		12
2.8	Участие в соревнованиях	2	6		6	6		6
		3	6		6	6		6
3	Итоговая аттестация	2	4		4	4		4
		3	4		4	4		4
Итого			228	10	218	228	8	220

Учебно-тематический план для «базового уровня»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Количество часов		
		7-9 лет			10-17 лет		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6		6	6	
2.	Практическая подготовка	228		222	222		222
2.1	Общая физическая подготовка	64		64	55		55
2.2	Специальная физическая подготовка	38		38	40		40
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	40		40	35		35
2.4	Техника катания классическим ходом	28		28	32		32
2.5	Техника катания коньковым ходом	16		16	20		20
2.6	Техника катание без палок классическим ходом	14		14	20		20
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	12		12	16		16
2.8	Участие в соревнованиях	6		6	6		6
3	Итоговая аттестация	4		4	4		4
	Итого	228	6	222	228	6	222

Учебно-тематический план для «продвинутого уровня»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Количество часов		
		7-9 лет			10-17 лет		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6		6	6	
2.	Практическая подготовка	228		222	222		222
2.1	Общая физическая подготовка	58		58	52		52
2.2	Специальная физическая подготовка	44		44	46		46
2.3	Другие виды спорта и подвижные игры	38		38	32		32
2.4	Техника катания классическим ходом	30		30	32		32
2.5	Техника катания коньковым ходом	16		16	20		20
2.6	Техника катание без палок классическим ходом	14		14	20		20
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	12		12	16		16
2.8	Участие в соревнованиях	6		6	6		6
3	Итоговая аттестация	4		4	4		4
	Итого	228	6	222	228	6	222

Содержание изучаемого курса

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг.

Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны.

Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение) одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками);

Дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами и без предметов.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

а) специально подготовительные;

б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и

волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах.

В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке).

Применение тренажеров (передвижение на лыжероллерах) значительно расширяет возможности воздействия специальных упражнений. Круг специальных упражнений, применяемых в тренировке лыжников, в настоящее время достаточно широк. Вместе с тем необходимо отметить, что одни и те же упражнения (например, имитационные и передвижение на лыжероллерах) в зависимости от поставленных задач и методики применения, могут быть использованы и как подготовительные, и как подводящие

упражнения. В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Осенью же объем и интенсивность применения этих упражнений в тренировке лыжников-гонщиков на общем фоне высокого развития силы, силовой выносливости, быстроты, ловкости и гибкости основное внимание уделяется развитию общей и специальной (скоростной) выносливости и скоростно-силовым качествам. Специальные упражнения широко применяются в подготовке спортсменов в различных видах лыжного спорта.

В лыжных гонках для совершенствования элементов применяются легкоатлетические упражнения:

Бег. Бег с ускорением до 40 м (10-13 лет) и до 50-60 м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 - 3х20 - 30 м (10-12 лет), 2 - 3х30 - 40 м (13-14

лет), 3 - 4х50 - 60 м (15-17 лет). Бег 60 м с низкого старта (13-14 лет), 100 м (15-20 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет) и до 50-60 м (13-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет). Бег или кросс до 500 м (15-17 лет) и до 1000 м (18-20 лет).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180° с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом

«согнув ноги».

Другие виды спорта и спортивные игры

- Футбол, баскетбол, стритбол, бадминтон
- Эстафеты и прыжковые упражнения
- Упражнения для развития скоростных-силовых качеств
- Развитие быстроты и координации
- Развитие выносливости /циклические упражнения

Техника катания классическим ходом

- Обучение технике классических лыжных ходов.
- Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.
- Совершенствование техники лыжных ходов в облегченных условиях.

- Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойке
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом
- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
- Обучение поворотам на месте и в движении

Техника катания коньковым ходом

Полуконьковый одновременный лыжный ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Дальнейшее совершенствование конькового хода. Обучение техники отталкивания. Специальные упражнения для освоения техники. Обучение технике спуска со склонов во всех стойках

Техника катание без палок классическим ходом

Обучение технике толчка одной ногой. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок классическим ходом.

Техника катания без палок коньковым ходом

Обучение технике катания без палок. Специальные упражнения для освоения техники катания без палок коньковым ходом.

Участие в соревнованиях.

Участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на соревнования и разбор соревнований.

1.4. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

Предметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

По окончании «Стартового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы лыжных гонок
2. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. Знать правила соревнований по лыжным гонкам;
4. Знать и уметь проводить самостоятельно общеразвивающие упражнения.
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки лыжника;
7. Освоить технику классического бесшажного хода;
8. Освоить технику классического одношажного хода;
9. Освоить технику попеременного классического хода;
10. Усвоить основы конькового хода;
11. Освоить технику спуска с горы плугом и др. способами.

По окончании «Базового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Освоить технику классического хода;
2. Освоить конькового хода;
3. Овладеть навыками судейства;
4. Уметь управлять своими эмоциями;
5. Знать методы тестирования при занятиях лыжными гонками;
6. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Уметь проводить самостоятельно для группы общеразвивающие упражнения;
8. Знать упражнения для проведения общей физической подготовки;
9. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в

ходесоревнований.

По окончании «Продвинутого уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Уметь объяснить технику классического хода другим занимающимся;
2. Уметь объяснить и показать технику классического хода;
3. Овладеть навыками обгона на трассе;
4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Получить навыки командных действий в эстафетных гонках;
6. Овладеть тактикой ведения гонки;
7. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
8. Постоянно следить за ходом гонки, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
9. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Уважать своих соперников и уметь им уступать.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающей программы всех уровней являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и прилегающей территории ДЮСШ, соответствующей всем требованиям, предъявляемым к образовательной организации, с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	8
Лыжи гоночные	16
Свисток	2
Мат гимнастический	8
Мяч футбольный	2
Секундомер	2
Мяч волейбольный	2
Корзина для мячей	2
Фишки (конусы)	10
Скакалка	17
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весы электронные медицинские	1
Мяч баскетбольный	2
Эспандер лыжника	12

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Кассеты, диски, флеш карта с записями видео материалов	

Информационное обеспечение

Наименование учебно-методических материалов (может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.	1
Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.	1
Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.	1
Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов М.: Физическая культура, 2005.	1
Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.	1
Лыжный спорт: учебно-методическое пособие /сост. В. Н. Платонов, Д. Е. Баянкина, П. Е. Тюльков, О. П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2012.	1
Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.	1
Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.	1
Лыжный спорт: организация, техника и методика. Авторы: старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин БГПУ Е.А. Азарова; кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания БГА ТУ А.В. Григоров; кандидат педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания БГУ В.М. Киселев; старший преподаватель кафедры физического воспитания БГУ А.В. Шопин; кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин БГПУ С.Я. Юранов	1
Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.	1
Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru	
Министерство образования и науки РФ http://минобрнауки.рф/	
Закон Российской Федерации «Об образовании» 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей.	
Программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки.» М.: Советский спорт, 2005.	

Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по лыжным гонкам обеспечивается педагогическими работниками, имеющими среднее и высшее специальное образование, опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями лыжных гонок, стремящиеся к профессиональному росту.

2.2. Методические материалы

Одна из основных задач п. Общеразвивающая программа строится на основе дидактических принципов: доступности, постепенности. Большое значение в работе с детьми с ОВЗ имеет степень владения педагогом психологическими знаниями, умение определить индивидуальную модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности. Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка с ОВЗ. Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния (ребенок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию). Программа скорректирована с учетом интеллектуальных, физических возможностей ребенка, что особенно важно в работе с детьми с ОВЗ. Ребенку необходимо осознать свои возможности и определиться: «это я делаю, это я могу», а также принять помощь взрослого человека в саморазвитии и самообразовании. Ребенок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и способностями. Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на учебно-тренировочных занятиях, вводятся новые для ребенка виды и объекты деятельности. Учебно-тренировочное занятие начинается с общей разминки. Ее задача — подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного занятия. Особое внимание уделяется игровым формам. Детям с ОВЗ свойственна эмоциональная неуравновешенность. Она может выражаться не только в резкой смене и неадекватности реакций, но и в неловких беспокойных движениях, прерывистой речи и т.п. Чтобы помочь таким детям, можно провести игровые упражнения, направленные на достижение мышечного расслабления. Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОШ. А также наличие в образовательном учреждении дефектолога, (психолога, логопеда).

подготовки в спортивно-оздоровительной группе - воспитания физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для успешного овладения основами техники вида спорта.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение данной двигательной задачи кратковременно и не вызывает утомления. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10—12 до 13—14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном

под влиянием целенаправленной тренировки. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Естественный рост силы мышц незначителен до 11—12 лет. Началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14—17 лет.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выносливость — это способность противостоять утомлению. Аэробные возможности организма, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14—15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от

10 до 17 лет. Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12—13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200—300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16—18 лет.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Ловкость — сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Измерителями ловкости являются:

- координационная сложность задания;
- точность его выполнения;
- время выполнения задания.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно 9–10 до 11—12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения. На воспитание (развитие) этих качеств до определенного уровня и должна быть направлена физическая подготовка в спортивно – оздоровительной группе. При планировании работы необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

Использование игрового метода на учебно-тренировочном занятии способствует решению задач укрепления здоровья, содействия правильному развитию, обучения учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитания физических, волевых и моральных качеств активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в лыжных гонках, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям лыжными гонками.

С помощью игрового метода педагог может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить у детей желание скорее включиться в предложенную деятельность. Поэтому не случайно игровой метод признается одним из эффективных методов обучения.

Конечная цель в этом виде спорта достигается благодаря проявлению инициативы активных двигательных действий, ограниченных правилами.

Некоторые подвижные игры, нередко напоминают ребятам известные игры в обычных условиях. Однако здесь в них привносятся элемент лыжных гонок, ограниченные правилами. Они развивают нужные физические качества, приучают занимающихся правильно тактически мыслить, чувствовать время, умело рассчитывать свои силы.

1. Игры с преимущественным развитием координации, ловкости: «Третий лишний», «Пятнашки в парах», «Ручной мяч на ковре».

2. Игры с преимущественным развитием устойчивости и равновесия: «Удержись на ногах», «Коты на ограде», «Проворная рука», «Борьба на линии», «Кто устойчивее», «Выбивание опоры».

3. Игры с преимущественным развитием силовых качеств: «Борьба за мяч», «Сильная хватка».

4. Игры с преимущественным развитием выносливости: «Пленники», «Всадники».

Спорт и игру роднит одно и то же начало - соревнование. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств, и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации и ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество.

Целенаправленное использование игровых средств на тренировочных занятиях способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться не отступая, осуществлять захваты и освобождаться от них.

Наряду с обучением, игра несет большой воспитательный потенциал. Таким образом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенным.

2.3. Формы аттестации и контроля, оценочные материалы

Одним из важных вопросов в управлении учебным процессом лыжников 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 нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для Определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, бег 60 м, бег 1000 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча с места.

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

1) Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями,

при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. 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). И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук. Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный результат.

3) Метание теннисного мяча с места (для определения силы и ловкости). И.П. – правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица. Из исходного положения правую руку отвести в сторону и выполнить бросок как можно дальше. Засчитывается лучший результат из трех попыток. Критерием служит максимальный 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 с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

Для оценки специальных физических качеств в спортивно оздоровительных группах включает прохождение на лыжах классическим стилем 1000 м. Критерием, служит минимальное время.

Для спортивно-оздоровительных групп выполнение нормативов является:

- критерием для перевода занимающихся на уровень сложности общеразвивающей программы
- программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (5 по ОФП, 5 по СФП).

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1 балл	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке (результат уступает прошлому).

Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится в соответствии с разработанной Программой воспитания учреждения и календарного плана мероприятий ДЮСШ.

10. План воспитательной работы по модулям МАОУ ДО ДЮСШ на 2023-2024 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»		
Акция «Спорт – это модно!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Оформление стендов с наглядной агитацией по безопасности дорожного движения. Инструктажи по БДД		
Конкурс рисунков «День супер бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь Обучающиеся ДЮСШ 7-12 лет	
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца) Обучающиеся ДЮСШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Викторина ко Дню народного единства «Сила в единстве»	Ноябрь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Спортивный праздник, посвященный Дню матери «С мамой вместе»	Ноябрь Обучающиеся ДЮСШ с мамами (по 2 человека от отделения)	
Веселые старты, посвященные Дню неизвестного солдата и Дню Героев Отечества	Декабрь Обучающиеся ДЮСШ 7-12 лет	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь Обучающиеся ДЮСШ 12-17 лет	
Конкурс плакатов «Праздник к нам приходит»	Декабрь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	27 января Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Дню	Февраль Обучающиеся ДЮСШ	

защитника Отечества	7-17 лет	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню	Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Просмотр видеороликов, посвященных Дню космонавтики	Апрель Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май Выпускники и обучающиеся ДЮСШ	
Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	Июнь Обучающиеся ДЮСШ	
Викторина ко Дню России	Июнь Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		
Размещение информационных материалов на стендах по профилактике ВИЧ-инфекции	Сентябрь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Эстафета «Пожарные не дремлют»	Ноябрь Обучающиеся ДЮСШ	
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение на сайте и в группах в соц.сетях	Декабрь Обучающиеся ДЮСШ	
Просмотр видеоролика и дискуссия на тему «Профилактика ВИЧ-инфекции»	Февраль Обучающиеся ДЮСШ	
Викторина по антидопингу «Чистый спорт»	Январь Обучающиеся ДЮСШ (СП)	
Познавательно – игровая программа «Знатоки ПДД»	Апрель Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Влияние алкоголя и никотина на интеллектуальное и физическое здоровье подростка»		
Социальный ролик по БДД, по противодействию идеологии терроризма	Май Обучающиеся ДЮСШ	

Конкурс по безопасности дорожного движения среди велосипедистов «Безопасное колесо»	Июнь Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
Акция «Спорт против наркотиков»	Июнь Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»		
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии спорта в России.	Сентябрь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь Обучающиеся ДЮСШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель Сильнейшие обучающиеся ДЮСШ	
4 Модуль «Самоуправление»		
Проведение тренировочных занятий тренерами-инструкторами	В течение года Старшие обучающиеся ДЮСШ	Тренеры-преподаватели
Участие обучающихся в судейской практике		Педагог-организатор
Проведение обучающимися творческих мероприятий и праздников		
5 Модуль «Экскурсии и походы»		
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь Обучающиеся ДЮСШ	Педагог-организатор
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года Обучающиеся ДЮСШ	
6 Модуль «Профориентация»		
Тестирование -диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Сентябрь Обучающиеся ДЮСШ	Педагог-организатор
Беседа «Путешествие в мир профессий» Викторина: Профессиональное самопознание	Март Обучающиеся ДЮСШ	
7 Модуль «Школьные медиа»		
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь Обучающиеся ДЮСШ	Педагог-организатор
Видео-презентация: «Пожары. Поджоги. Мера ответственности» с размещением в соц сетях	Ноябрь Обучающиеся ДЮСШ	
Презентация «Осторожно -электроприборы»	Февраль Обучающиеся ДЮСШ	
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март Обучающиеся клуба «Импульс» 7-14 лет	

Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март Обучающиеся ДЮСШ	
Просмотр видеоролика «Полет в космос», посвященный дню космонавтики	Апрель Обучающиеся ДЮСШ	
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»		
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь Обучающиеся ДЮСШ	Педагог-организатор
Оформление поздравительных уголков к праздничным датам	В течение года	
9 Модуль «Работа с родителями»		
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: Групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май Родители воспитанников ДЮСШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости Родители и обучающиеся ДЮСШ, тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь Родители и обучающиеся ДЮСШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь Родители воспитанников ДЮСШ, тренеры-преподаватели	
10 Модуль «Социальное взаимодействие»		
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Сентябрь, март	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь, июнь Обучающиеся ДЮСШ	
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.	В течение года Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся ДЮСШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож. части	Ноябрь, апрель	Педагог-организатор

3. Список литературы

1. Квашук П.В. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005 - 72 с.
2. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в Учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.: Учебник М: Советский спорт, 2003. - 464 с.
4. Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника» М.:Физическая культура,2001г. – 323 с.
5. Раменская Т.И. «Юный лыжник». Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. М.: Физическая культура, 2004 г. – 204 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024