Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

Рассмотрено на заседании
Тренерского совета
Протокол №1 от 29 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ от 29 августа 2023 №98-д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Лыжные гонки»
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(второго и третьего года обучения)

Возраст обучающихся: 6 – 12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:

Закирзянова Евгения Алексеевна, тренер-преподаватель первой квалификационной категории по лыжным гонкам

ГО Карпинск, 2023 г

Содержание

1. Комплексосновныххарактеристик 3
Пояснительнаязаписка..... 3
Цельи задачи 6
Содержаниеобщеразвивающейпрограммы.....7
Планируемыерезультатыосвоенияобщеобразовательнойпрограмм 11
2. Комплексорганизационно-педагогическихусловий..... 12
Условияреализациипрограммы 12
Методическиематериалы..... 14
Формыаттестацииконтроля,оценочныематериалы..... 16
Воспитательнаяработа… 17
Календарно-тематическоепланирование 20
3. Список литературы 22

1. Комплексосновныххарактеристик

Пояснительнаязаписка

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 насердечно – сосудистую, дыхательную и нервную.

Физическаянагрузкапри занятияхналыжахоченьлегко дозируетсякакпо 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для ДЮСШ по лыжным гонкам составлена в соответствии:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г.№ 28 «Об утверждении санитарныхправил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- УставМАОУДОДЮСШ

Направленностьпрограммы:физкультурно-спортивная.

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 идоступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развиваютмышечнуюсилу, создаютусловиядляработоспособностисердечно-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, подниматьсянагоруразнымиспособами,делатьповороты.Этовоспитываетвних

морально – волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолеватьтрудности, 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 определятьфизическуюдееспособностьвоспитанниковвбудущем.
Главнаяценностьлыжного 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 данной программы является направленность на овладение начальных основ техники передвижения на лыжах, а также реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Адресат общеразвивающей программы. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 6-12 лет.

Минимальныйвозрастдетейдлязачисленияянаобучение:6 лет.

Число детей, одновременно находящихся группе (15 человек).

К учебным занятия по лыжным гонкам могут привлекаться дети, стоящие на различных формах учета.

Для комплектациигрупп по лыжнымгонкампо даннойпрограммненепроизводится отбор детей по антропометрическим данным и другим показателям пригодности кданному виду спорта. К спортивно оздоровительному этапу допускаются все лица с 6 лет, желающие заниматься лыжными гонками и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срокиреализациидополнительнойобщеразвивающейпрограммы: 2года.

Объем общеразвивающей программы

Уровни	Базовый	Продвинутый
Года обучения	2	3
Количествочасов	228	228

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.

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:

- групповыепрактическиезанятия;
- групповыетеоретическиезанятия;
- физкультурныеиспортивныемероприятия(соревнования);
- контрольныеупражнения(нормативы);
- самостоятельнаяработаобучающихся;
- занятиеспримененнемдистанционныхтехнологий(чат-занятия,веб-занятия).

Ожидаемыерезультаты.Врезультатеобучениянопрограмме,учащиесядолжны **знать:**

1. основныепонятия,терминывлыжныхгонках,
2. историюразвитиялыжного спорта,
3. основыправилсоревнованийвизбранномвидеспорта

уметь:

1. применятьправилабезопасностиназанятиях,
2. владетьосновамигигиены,
3. соблюдатьрежимдня,
4. владетьтехникойпередвиженияналыжах

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физическойподготовленности.

Планируемыерезультаты

Поитогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностныерезультаты:

- культураздоровогообразажизни;
- дисциплинированность,трудолюбие,упорствовдостижениипоставленных целей;
- знаниеосновпрофилактикитравматизма;

Метапредметные результаты:

- самореализация,самосовершенствование;
- умениеприменятьполученныезнанияиумениявповседневнойжизни;
- умение управлятьсвоимиэмоциямивпроцессезанятийинасоревнованиях;

Предметные результаты:

- овладение основамитехники и тактики различных упражнений, умение использовать их в спортивных соревнованиях;

- знаниеспособовразвитиискоростнойтехникииумениеихприменять;

- знаниеправилсудействаиумениеихприменять;

- умениеинавыкивучастиивсоревнованияхполыжнымгонкам,сдачинормативов ОФП и СФП;

- знаниевобластилыжегоночнойтерминологии

Способыопределения результативности

- Соревнованияитестирование;
- Педагогическоенаблюдение;
- СдачаОФПиСФП;
- Фотоиливидеоотчетовыполнении.

Основополагающиепринципыпрограммы:

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

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.

Цель изадачи

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

Обучающие:

- сформироватьбазовыезнанияпоистории развитиялыжныхгоноквРоссии,в регионе, в районе;

- раскрытьпонятия,терминыиопределениялыжныхгонок;

- обучениежизненноважнымдвигательнымумениями навыкам;

- обучениеосновамтехникипередвиженияналыжах;

- научить правилам безопасности во время занятий лыжными гонками

Развивающие:

- развитьобщефизическиеиспециальныекачествалыжникана разныедистанции;

- развивать устойчивую позицию к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- развиватьиндивидуальныеспособностиобучающихся;

- способствовать раскрытию средствами лыжных гонок спортивной одаренности и таланта обучающихся;

- расширить функциональные возможности организма, через систему физкультурно-оздоровительных упражнений

Воспитательные:

- воспитатьволевыекачества,формирующиеспортивныйдухихарактер;

- формироватьпотребностьведениюздоровогообразажизни;

- воспитатьиндивидуальныепсихическиечертыиособенностивобщениии коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитатьположительноеотношениекзанятиямфизическойкультуройи желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематическийпландля«базовогоуровня»

№ п/п	Названиераздела,темы	Количество часов			Количествочасов		
		6-8лет			9-12лет		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	**Теоретическая подготовка**	6	6		6	6	
2.	**Практическая подготовка**	228		222	222		222
2.1	Общаяфизическая подготовка	64		64	55		55
2.2	Специальнаяфизическая подготовка	38		38	40		40
2.3	Другиевидыспортаи подвижные игры	40		40	35		35
2.4	Техника катания классическимходом	28		28	32		32
2.5	Техника катания коньковымходом	16		16	20		20
2.6	Техникакатаниебез палокклассическим ходом	14		14	20		20
2.7	Техника катания без палокконьковымходом	12		12	16		16
2.8	Участиевсоревнованиях	6		6	6		6
3	**Итоговаяаттестация**	4		4	4		4
	Итого	228	6	222	228	6	222

Учебно-тематическийпландля«продвинутого уровня»

№ п/п	Названиераздела,темы	Количество часов			Количествочасов		
		6-8лет			9-12лет		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	**Теоретическая подготовка**	6	6		6	6	
2.	**Практическая подготовка**	228		222	222		222
2.1	Общаяфизическая подготовка	58		58	52		52
2.2	Специальнаяфизическая подготовка	44		44	46		46
2.3	Другиевидыспортаи подвижные игры	38		38	32		32
2.4	Техника катания классическимходом	30		30	32		32
2.5	Техника катания коньковымходом	16		16	20		20
2.6	Техникакатаниебезпалок классическим ходом	14		14	20		20
2.7	Техника катания без палокконьковымходом	12		12	16		16
2.8	Участиевсоревнованиях	6		6	6		6
3	**Итоговаяаттестация**	4		4	4		4
	Итого	228	6	222	228	6	222

Содержаниеизучаемого курса:

- **Теоретическаяподготовка**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыжногоспорта. Лыжный спорт в России. Техника безопасности на занятиях лыжнымспортом. Гигиена,закаливание,режимтренировочныхзанятийиотдыха.Питание, самоконтроль.Оказаниепервойпомощипритравмах.Лыжныйинвентарь,выбор,

хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин. Основы техники способов передвижения на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам

Практическаяподготовка:

- **Общаяфизическаяподготовка**

Команды для управления группой. Понятияо строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя:водну, в двешеренги, в колоннупо 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.

Изменениескоростидвижения.Остановкавовремядвиженияшагомибегом. Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

Упражнениядляшеи.Наклоныголовойвперед,назад,встороны.

Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса.Сгибание и разгибами пальцев; движениявплечевых,локтевыхилучезапястныхсуставах(сгибание,разгибание,повороты, вращения, отведение и приведет одновременные, попеременные и последовательныемаховые,круговыедвижения;сгибаниеи разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклонывперед,назадивстороныизразличныхисходныхположений и с различными движениями руками);

Дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибаниележалицомвнизсразличнымиположениямиидвижениями руками и ногами;переходыизупоралежавупорлежабоком,вупорлежа спиной;поднимание ногирукпоочередноиодновременно;подниманиеимедленноеопусканиепрямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педалирование) и др.;

Упражнениядляног.Движениявголеностопном,коленноми тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений(стоянаоднойноге,сопоройнапартнера,остену, снаряд,сидя,лежа наспине).Маховыеикруговыедвиженияногой.Приседание,прыжкинадвух инаоднойноге.Выпады.Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Упражнения с предметами ибез предметов.

- **Специальнаяфизическаяподготовка**

Специальныеупражнениязделяютсянадвеподгруппы: 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 определенныхдвижениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте ив 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, применяемыхв тренировкелыжников,в настоящеевремядостаточноширок.Вместестем 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:20, 30, 60м,повторныйбег (взависимостиотвозраста) –два-триотрезкапо 20- 30м, по 40 м, три отрезка по 50-60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000м. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в цель, на дальность; Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом времени пробежки. Гимнастические упражнения: подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза. Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

Прыжки. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180°с прямого разбега.Прыжкив высотус разбега способом«перешагивание». Прыжкив длинус места, тройной прыжоксместаисразбега(мальчики,юноши).Прыжкивдлинусразбегаспособом «согнувноги».

- **Другиевидыспортаиспортивныеигры**

- Футбол,баскетбол,стритбол,бадминтон
- Эстафетыипрыжковыеупражнения
-Упражнениядляразвитияскоростных-силовыхкачеств
- Развитиебыстротыикоординации
- Развитиевыносливости/циклическиеупражнения

- **Техникакатания классическимходом**

- Обучениетехникеклассических лыжныхходов.
- Специальные упражнения на овладение техникой скользящего шага, равновесия при одноопорном скольжении согласованную работу рук и ног.
- Совершенствованиетехникилыжных ходоввоблегченных условиях.
- Обучениетехникеспускасосклоновввысокой,среднейинизкойстойке
- Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом -Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, паданием
- Обучениеповоротамнаместеивдвижении

- **Техникакатанияконьковымходом**

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 техники спуска со склонов во всех стойках

- **Техникакатаниебезпалокклассическимходом**

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

- **Техникакатаниябезпалокконьковымходом**

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

- **Участиевсоревнованиях.**

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

Планируемые результаты освоения общеобразовательной программ

Предметными результатами освоения, учащимися содержания общеразвивающейпрограммывсехуровнейявляютсяследующиеумения: По окончании «Стартового уровня» обучения, учащиеся должны:

1. Знатьобщиеосновылыжныхгонок
2. Научатсяправильнораспределятьсвоюфизическуюнагрузку;
3. Знатьправиласоревнованийполыжнымгонкам;
4. Знатьиуметьпроводитьсамостоятельнообщеразвивающиеупражнения.
5. Овладетьпонятиямитерминологииижестикуляции;
6. Получитьнавыкитехническойподготовкилыжника;
7. Освоитьтехникуклассическогобесшажногохода;
8. Освоитьтехникуклассическогоодношажного хода;
9. Освоитьтехникупопеременногоклассического хода;
10. Усвоитьосновыконьковогохода;
11. Освоитьтехникуспуска сгорыплугом идр.способами.

Поокончании«Базового уровня»обучения,учащиесядолжны:

1. Освоитьтехникуклассическогохода;
2. Освоитьконьковогохода;
3. Овладетьнавыкамисудейства;
4. Уметьуправлятьсвоимиэмоциями;
5. Знатьметодытестирования призанятияхлыжнымигонками;
6. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Уметьпроводитьсамостоятельнодлягруппыобщеразвивающиеупражнения;
8. Знатьупражнениядляпроведенияобщейфизическойподготовки;
9. Овладетьтехникойобученияиндивидуальнымтактическимдействиямвходе соревнований.

Поокончании«Продвинутогоуровня»обучения,учащиесядолжны:

1. Уметьобъяснитьтехникуклассическогоходадругим занимающимся;
2. Уметьобъяснитьипоказать техникуклассическогохода;

3. Овладетьнавыкамиобгонана трассе;

4. Научитьсяработатьв команде,уметьсогласовывать свои действия и находить взаимопонимание;

5. Получитьнавыкикомандныхдействийвэстафетныхгонках;

6. Овладетьтактикойведенияигонки;

7. Уметьдействоватьсмаксимальнымнапряжениемсвоихсиливозможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

8. Постояннаследитьзаходомгонки,мгновенноооцениватьизменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

9. Уметьдоводитьделодоконцаидобиватьсяпоставленнойцели.

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;
- проявлятьположительныекачествеличностииуправлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлятьдисциплинированность,трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,находитьсними общий язык и общие интересы.
- Уважатьсвоихсоперниковиуметьимуступать.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективнуюоценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находитьошибкипривыполнениеучебныхзаданий,отбиратьспособыих исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планироватьсобственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхв процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлятьэмоциямиприобщениисосверстникамиивзрослыми,сохранятьхладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- техническиправильновыполнятьдвигательныедействияизбазовыхвидов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

2. Комплексорганизационно-педагогическихусловий

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.

Условия реализации программы

Материально-техническоеобеспечение

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

Переченьспортивногоинвентаряиоборудования:

Наименованиеспортивного инвентаряиоборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	4
Гимнастическая стенка	8
Лыжигоночные	16
Свисток	2
Матгимнастический	8
Мячфутбольный	2
Секундомер	2
Мячволейбольный	2
Корзинадлямячей	2
Фишки(конусы)	10
Скакалка	17
Гантели	20
Набивной мяч	10
Утяжелители	15
Весыэлектронныемедицинские	1
Мячбаскетбольный	2
Эспандер лыжника	12

Переченьтехническихсредствобучения:

Наименованиетехническихсредствобучения	Количество
Ноутбук	1
Кассеты, диски,флешкартасзаписямивидеоматериалов	

Информационноеобеспечение

Наименованиеучебно-методическихматериалов(можеттакже включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	Количество
ВерхошанскийЮ.В.Основыспециальнойфизическойподготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.	1
МанжосовВ.Н.Тренировкалыжника-гонщика.-М.:Физкультураи Спорт,1986.	1
РаменскаяТ.Н.Техническаяподготовкалыжника. -М.: Физкультура и спорт, 1999.	1

Лыжныйспорт:Учебник/Т.И.Раменская,А.Г.БаталовМ.: Физическая культура, 2005.	1
Основыуправлениюподготовкойюныхспортсменов/Подобщ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.	1
Лыжныйспорт:учебно-методическоепособие/сост.В.Н.Платонов,Д. Е. Баянкина, П. Е. Тюльков, О. П.Дитятев. – Барнаул: АлтГПА,2012.	1
Лыжныйспорт/Подред.В.Д.Евстратова,Г.Б.Чукардина,Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.	1
МищенкоВ.С.Функциональныевозможностиспортсменов. -Киев:Здоровья,1990.	1
Лыжный спорт:организация, техника и методика. Авторы: старший преподаватель кафедры спортивнопедагогических дисциплин БГПУ Е.А.Азарова;кандидатпедагогическихнаук,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 воспитанияБГУ А.В.Шопин;кандидат педагогическихнаук, доцент, заведующий кафедрой спортивно-педагогических дисциплин БГПУ С.Я.Юранов	1
Современнаясистемаспортивнойподготовки/Подред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.	1
Министерство спортаРФwww.minsport.gov.ru	
МинистерствообразованияинаукиРФhttp://минобрнауки.рф/	
ЗаконРоссийскойФедерации«Обобразовании»273-ФЗ,Типового положенияоб образовательном учреждении дополнительного образования детей.	
Программы для системы дополнительного образования детей: детскоюношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. «Лыжные гонки.» М.:Советский спорт, 2005.	

Кадровоеобеспечение

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

Методическиематериалы

Одна из основных задач 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 двигательнойзадачикратковременноиневызываетутомления.Развитиебыстроты

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 ростсилы мышцнезначителен до 11—12лет. Началомполовогосозревания (с 12 до 14лет) 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 соревнованияв бегена3000м,нежели на200—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 возрастеот 6до 10 лет. Максимальный скачокв развитии этого качестваприходитсяна10 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:

- координационнаясложностьзадания;
- точностьеговыполнения;
- времявыполнениязадания.

Координационные способности разбиваются 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.Вэтомслучаеучебныйпроцессстроитсясучетоместественноипостепенно

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 методовобучения.

Конечная цель в этом виде спорта достигается благодаря проявлению инициативыи 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. Игрыспреимущественнымразвитиемустойчивостииравновесия:«Удержись на ногах»,«Котынаограде»,«Проворнаярука»,«Борьбаналинии»,«Ктоустойчивее», «Выбиваниеопоры».

3. Игрыспреимущественнымразвитиемсиловыхкачеств:«Борьбазамяч», «Сильнаяхватка».

4. Игрыспреимущественнымразвитиемвыносливости:«Пленники», «Всадники».

Спорт и игру роднит одно и тоже 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 обучение, игра несет большой воспитательный потенциал. Такимобразом, подвижные игры - неотъемлемая часть системы подготовки юных спортсменов. Использование их в учебно-тренировочном процессе позволяет сделать занятия эмоционально насыщенным.

Формыаттестацииконтроля,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.

Тестированиесостоитиз нормативовпообщейфизическойподготовке(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 толчкомобеими ногами смахом 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.

Дляспортивно-оздоровительныхгруппвыполнениенормативовявляется:

- 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
2балла	Выполнениенормативовпо физическойитехническойподготовке (увеличениесвоихрезультатовпосравнениюспрошлыми).
1балл	Выполнениенормативовпофизическойитехническойподготовке (результат равен прошлому).
0баллов	Выполнениенормативовпофизическойитехническойподготовке (результат уступает прошлому).

Воспитательнаяработа

Воспитательнаяработапроводитсявсоответствиисразработанной Программой воспитания учреждения и календарного плана мероприятий ДЮСШ.

Цельвоспитания –личностноеразвитиеобучающихся, проявляющееся:

- в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
- в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- всаморазвитииличности,способностиксамореализацииимеющегося творческого потенциала.

Достижение поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе спортивной школы;
- инициироватьиподдерживатьученическоесамоуправление;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре как в родном городе, так и в городах посещаемых при выезде на соревнования и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовыватьпрофориентационнуюработусобучающимися;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями илизаконнымипредставителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями илизаконнымипредставителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Практическаяреализацияцелиизадачвоспитанияосуществляетсяврамках следующих направлений воспитательной работы ДЮСШ:

- «Ключевыеобщешкольныедела»
- «Безопасностьжизнедеятельности»
- «Учебно-тренировочныезанятия»
- «Самоуправление»
- «Экскурсииипоходы»
- «Профориентация»
- «Школьныемедиа»
- «Организацияпредметно-эстетическойсреды»
- «Работасродителями»
- «Социальное взаимодействие»

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется понаправлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Основным направлением анализа организуемого воспитательного процесса являются результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение.

План воспитательной работыпомодулямМАОУДО ДЮСШ на2023-2024 учебныйгод:

Наименованиемероприятия	Срокиместо проведения Участники,возраст	Ответственные
1Модуль«Ключевыеобщешкольные дела»		
Акция«Спорт–это модно!» Беседаоценностиздоровьяиоважности здорового образа жизни	Сентябрь ОбучающиесяДЮСШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Оформление стендов с наглядной агитациейпобезопасностидорожного движения. Инструктажи по БДД		

Чествованиевыпускников«Звездный выпуск»	Май Выпускникии обучающиесяДЮСШ	
Митинг,посвященныйднюпамяти Дмитрия Бочкарева	Июнь ОбучающиесяДЮСШ	
2Модуль «Безопасностьжизнедеятельности»		
ВстречасинспекторомГИБДД	Октябрь, июнь ОбучающиесяДЮСШ 7-17лет	Педагог-организатор
Социальный ролик по БДД, по противодействиюидеологиитерроризма	Май ОбучающиесяДЮСШ	
Акция«Спортпротивнаркотиков»	Июнь Воспитанникилагеря дневногопребывания детей	
3Модуль «Учебно-тренировочныезанятия»		
Беседысобучающимисяосостояниии развитии спорта в России.	Сентябрь Обучающиеся ДЮСШ7-17лет	Тренеры-преподаватели
Тренировочныезанятиявотделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс,пауэрлифтинг,фитнес-аэробика, футбол,каратэ,тхэквондо	Сентябрь-июнь Обучающиеся ДЮСШ 7-17лет	
Промежуточныеиитоговое тестирование в отделениях	Сентябрь,январь, июнь Обучающиеся ДЮСШ 7-17лет	
Операция«Всена старт»: ОФПиГТОсредиобучающихсяДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель Сильнейшие обучающиесяДЮСШ	
4Модуль«Самоуправление»		
Проведениетренировочныхзанятий тренерами-инструкторами	В течение года Старшие обучающиесяДЮСШ	Тренеры-преподаватели
Участиеобучающихсявсудейской практике		
Проведениеобучающимися творческих мероприятийипраздников		Педагог-организатор
5Модуль«Экскурсииипоходы»		
Праздникспорта:Деньздоровья	Сентябрь Обучающиеся ДЮСШ	Педагог-организатор
6Модуль«Профориентация»		
Беседа«Путешествие вмирпрофессий» Викторина:Профессиональное самопознание	Март Обучающиеся ДЮСШ	Педагог-организатор

7Модуль«Школьныемедиа»		
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март Обучающиеся ДЮСШ	Педагог-организатор
8Модуль«Организацияпредметно-эстетическойсреды»		
Оформлениепоздравительныхуголковк праздничным датам	Втечение года	Педагог-организатор
9Модуль«Работасродителями»		
Индивидуальноеконсультированиес целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости Родители и обучающиеся ДЮСШ,тренеры-преподаватели	Педагог-организатор
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	
10Модуль«Социальноевзаимодействие»		
Просветительская работа по профилактикеДТТсприглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь, июнь ОбучающиесяДЮСШ	Педагог-организатор
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок»,мастер-классыпоправильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательныхдошкольныхи школьныхорганизаций.	В течение года Представители дошкольных и школьныхучреждений и их воспитанники, обучающиесяДЮСШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактикеЧСссотрудниками пож.части	Ноябрь,апрель	Педагог-организатор

Календарно-тематическоепланирование

Раздел	**Тема урока**	**Кол-во часов**
Теоретическая подготовка	Техникабезопасностиназанятияхлыжнымспортом	1
	Инструкцияпоантитеррористическойбезопасности изащитеперсоналаиобучающихсяМАОУДО	1

	ДЮСШ	
	ИнструктажпоПДД	1
	Инструктажпопожарной безопасности	1
	Правиласоревнованийполыжнымгонкам	1
ОФП	Общеразвивающиеупражнения	8
	Развитиевыносливости, строевыеупражнения	5
	Упражнениядлярук	6
	Упражнениядлятуловища	5
	Упражнениядля ног	6
	Упражнениядляразвитиясилы	8
	Упражнениядляразвитиявыносливости	11
	Упражнениядляразвитиябыстротыиловкости	9
	Упражнения дляразвитиягибкости	7
СФП	Кроссоваяподготовка,имитационныеупражнения	6
	Ходьба,направленнаянаувеличениеаэробной производительности организма	1
	Передвижениеналыжахпоравнинной и пересеченной местности	4
	Комплексыспециальных упражнений	1
Техническая и тактическаяподготовка	Техникакатанияклассическим ходом	26
	Техникакатанияконьковымходом	30
	Катаниебезпалокклассическимходом	11
	Катаниебезпалокконьковым ходом	9
Участие в соревнованиях, контрольныенормативы	Участиевсоревнованиях	17
	Контрольныенормативы	4
Другиевидыспортаи подвижные игры	Подвижныеигрыи эстафеты	49

3. Списоклитературы

Списокиспользованныхисточниковдля педагогов

1. БутинИ.М.Лыжныйспорт:Учеб.пособиедлястуд.высш.пед.учеб.заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжныйспорт.Учебникдлятехникумов физической культуры / Подред.Е. И. Кудрявцева и др. – Изд.2-е, перераб,и доп.– М.:-Физкультура и спорт, 1983. С. 41-44
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитанияи спорта.- 4-е изд., стереотипное- М.: Академия, 2006. С. 233-239
4. http://sportom.ru/content/view/32/20/22
5. http://zatumanom.ru/articles/etapi.php.
6. http://www.zarsport.ru/node271

Рекомендуемаялитературадляучащихсяиродителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.:ФиС, 1958.
2. ДонскойД.Д.,ГроссХ.Х.Техника лыжника-гонщика.М.:ФиС,1971.
3. ЗациорскийВ.М.Физическиекачествaспортсмена.–М.:ФиС,1970.
4. КопсК.К.Упражнения иигрылыжника.–М.:ФиС,1969.
5. ПоварницинА.П.Волеваяподготовкалыжника-гонщика.–М.:ФиС, 1976
6. РаменскаяТ.И.Юныйлыжник:Учебно-популярнаякнигаомноголетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпортАкадемПресс, 2004.
7. ФилинВ.П.,Фомин Н.А.Основыюношескогоспорта.–М.:ФиС,1980.
8. Журналы«Лыжныйспорт»,«Юныйлыжник»,«Лыжныегонки»

Приложение 1

Учебный план отделения «Лыжные гонки»
Спортивно-оздоровительный этап для «базового уровня»

№№ п/п	Разделы подготовки	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	64
2	Специальная физическая подготовка	38
3	Участие в соревнованиях	6
4	Техническая подготовка	70
5	Теоретическая подготовка	6
6	Другие виды спорта и подвижные игры	40
7	Контрольные испытания	4
ИТОГО:		228

Календарно – тематическое планирование на 2023 -2024 учебный год
Отделение: Лыжные гонки

Группа: Спортивно-оздоровительный этап «базовый уровень»

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	**Теоретическая подготовка**	1	1	1	1			1	1					6
2	**Общая физическая подготовка**	7	5	6	6	8	7	7	9	9				64
3	**Специальная физическая подготовка**	6	5	4	5	2	4	4	5	3				38
4	**Другие виды спорта и подвижные игры**	5	6	5	3	3	3	5	6	4				40
5	**Техническая и тактическая подготовка**	7	7	10	10	8	8	8	5	7				70
6	**Участие в соревнованиях**				1	1	2	2						6
7	**Контрольные испытания**		2							2				4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	26	26	26	26	22	24	26	26	26				228

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Вводноезанятие**.Историяразвитиялыжногоспорта. РоссийскиелыжникинаОлимпийскихигр.Содержание работысекции.Возникновение,развитиеиараспространениелыж.Краткиеисторическиесведенияоб Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Видылыжногоспорта. Инструктажпопожарнойбезопасностив ДЮСШ. Инструктаж поПДД .	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитиевыносливости,быстроты,гибкости.**Строевыеупражнения** применяются в целях организации занимающихся, воспитаниядисциплины, хорошей осанки,целесообразногоразмещениязанимающихсяво времяразминки и вподготовительнойчастиурока.	7
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучениеобщейсхемепередвиженийклассическими ходами на лыжероллерах.	7
4.	Специальная физическая подготовка	Кроссовая подготовка, имитационныеупражнения	6
5.	Участия в соревнованиях		
6.	Контрольные испытания		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	7
		ИТОГО:	26

Октябрь

№№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Техникабезопасностиназанятияхлыжнымспортом**. Гигиена, закаливание, режим тренировочныхзанятийиотдыха.Питание, самоконтроль.Оказаниепервойпомощипри травмах. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	**Общеразвивающиеупражнения.**Онидолжны бытьнаправленынавсестороннеефизическое развитиезанимающихся:равномерноеразвитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательногоаппарата,координациидвижений и умениясохранять равновесие,атакжеулучшениефункции сердечно-сосудистой системы иорганов	5
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучениеосновныхэлементовконьковогохода на местеи в движений.	7
4.	Участия в соревнованиях		
5.	Специальная физическая подготовка	Ходьба**,** преимущественно направленная наувеличение аэробной производительности организмаи развитиеволевых качеств,	5
6.	Контрольные испытания	Первенство ДЮСШпоОФП	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	6
		ИТОГО:	26

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Поведениенаулицевовремядвижениякместу занятия.Выборместадляпроведениязанятийисоревнований. Особенности организаций занятий насклонах.Помощьприушибах,растяжении,обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиеническиетребованиякодеждеиобуви лыжника.Значенияиспособызакаливания.Составлениерациональногорежимаднясучетом тренировочныхнагрузок. Инструкция по антитеррористической безопасностиизащитеперсоналаиобучающихся МБОУ ДО ДЮСШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	**Длярук.**Движениярукамивразличных плоскостяхинаправлениях в различномтемпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременныеи последовательныедвиженияв плечевых, локтевыхизапястныхсуставах(сгибаниеи разгибание,отведениеиприведение,маховыеи круговыедвижения).Вупорележасгибаниерук, отталкиваниеидр.Упражнениясэспандеромиэластичной резиной.	6
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональнойтехникойскользящегошага,на развитияравновесияпри одноопорном скольжении,насогласованнуюработурукиног приперемещениипопеременнымдвухшажным ходом	10
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Развитиевыносливости,быстроты,гибкости. Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности, имитационныеупражнения .	4

6.	Участие в соревнованиях.		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	6
		ИТОГО:	26

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструкция при обнаружениипредмета,похожегонавзрывноеустройство.	1
2.	Общая физическая подготовка	**Длятуловища.**Упражнениянаформирование правильной осанки. В различных стойках наклонывперед,встороны,назад. Круговые движениятуловищем.Вположениилежалицом вниз—прогибаниесразличнымиположениями идвижениямирукамииногами.Изположения лежанаспине—подниманиерукиног поочередноиодновременно,подниманиеи медленноеопусканиепрямыхног,поднимание туловища,неотрываяноготпола.В различныхстойках—наклонывперед,встороны,назадсразличнымиположениямии движениями руками, с использованием отягощений(предметов).Круговыедвижения туловищем.Вположениилежалицомвниз прогибаниесиспользованиемотягощений.Из положениялежанаспине,ногизакреплены,	6

3.	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченныхусловиях	10
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Комплексыспециальныхупражненийналыжах дляразвитиясиловойвыносливостимышцноги плечевогопояса.	5
6	Участие в соревнованиях.	Открытиязимнегосезона	1
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	3
		ИТОГО:	26

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Лыжный инвентарь,выбор,хранение,уходзаним. Лыжныемази,парафин. Инструкцияподействиямпостоянногосостава и обучающихся. в условиях возможного биологического заражения.	
2.	Общая физическая подготовка	**Дляног.**Изосновнойстойки—различные движенияпрямойисогнутойногой,приседания надвухиоднойноге.Маховыедвижения, выпады, выпады с дополнительными пружинящимидвижениями,подниманиена	8

		носки.Различныепрыжкиимногоскокина местеивдвижениина однойидвухногах. Прыжкичерезгимнастическуюскамейкуна местеиспродвижениемвпередвравномерноми переменном темпе	
3.	Техническая и тактическая подготовка.	0бучениепреодолениюподъемов«елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	8
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	.Комплексыспециальныхупражнениянаналыжах. Развитиевыносливости исилы.	2
6	Участие в соревнованиях.	Первенство ГО Карпинскполыжнымгонкам	1
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	3
		ИТОГО:	22

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основытехникиспособовпередвижениянаналыжах. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	
2.	Общая физическая подготовка	**Упражнениядляразвитиесилы**мышцрук,ног, туловищаишеи:выполняютсянаместе,стоя,сидя, лежаивдвижении.индивидуальноилис партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными	7

		мячами,скакалками)Книмтакжеотносятсяупражнениявпрыжкахвдлинусместатройные, пятерные, десятерные,прыжкиввысоту.	
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	8
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости. Передвижениена лыжах по равнинной и пересеченной местности.	4
6	Участие в соревнованиях.	Областныесоревнованияполыжнымгонкам Кубок Северныхгородов 2этап. Лыжня России.	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	5
		ИТОГО:	24

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Правиласоревнованийполыжнымгонкам**. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований,подготовкатрасс,оборудованиестартаифиниша.Организационнаяработапо подготовкесоревнований.Состав иобязанности судейских бригад. Обязанности и праваучастников.Системазачетавсоревнованиях по лыжным гонкам. ИнструкциядляучащихсяДЮСШпоТБ «Правилаповедения на тонком льду»	1
2.	Общая физическая подготовка	**Упражнениядляразвитиявыносливости:** наиболее распространенными средствами, используемымидляразвитиявыносливости,	7

		служатразнообразныедвижения.циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедныйспорт,туризм,спортивныеигры.	
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченныхусловиях0бучениепреодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	8
4.	Специальная физическая подготовка	Комплексыспециальныхупражнений на лыжах дляразвитиясиловойвыносливостимышцноги плечевогопояса.	4
5.	Участие в соревнованиях	Областныесоревнованияполыжнымгонкам памяти сотрудниковМЧС испасателей. Соревнованияполыжнымгонкам «Газпром трансгазЮгорск»	2
6	Контрольные испытания		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	5
		ИТОГО:	26

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Основные средства восстановления.** Спортивный массаж, самомассаж и их применениевучебно-тренировочномпроцессе. Основныеприемысамомассажа.Гидромассажи его применение. Водныепроцедуры как средствовосстановления. Инструкция по пожарной безопасности в ДЮСШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	**Упражнения для развития быстроты:** подвижныеиспортивныеигры,эстафеты, акробатическиеи гимнастические прыжки, легкоатлетическиевиды—бегнакороткие дистанции(старты,ускорениярывки),прыжки	9

		сразбегавдлинуивысотуиразличныеметания, спринтерская тренировка на велосипеде.	
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Ходьба,преимущественнонаправленнаянаувеличение аэробной производительности организмаи развитиеволевых качеств, специфическихдлялыжников-гонщиков	5
4.	Специальная физическая подготовка	Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности, имитационныеупражнения.	5
5.	Контрольные испытания		
6	Участие в соревнованиях		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	6
		ИТОГО:	26

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Оценкауровнязнанийпотеориилыжногоспорта. Вспортивно-оздоровительнойгруппеосваивается большоеколичестворазличныхдвигательных действий,какизлыжного,такииздругихвидов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивнаягимнастика).Успешностьовладения новымидвигательнымидействиямивомногом будетзависетьотсформированномпредставлении обизучаемом двигательномдействии.Инструкцияпризахвате террористамизаложников.	

2.	Общая физическая подготовка	**Упражнения для развития ловкости:** одновременныеразнохарактерныедвижения конечностями итуловищем;упражнения с мячами,скакалками;спортивныеигрыисложные эстафеты;тройнойпрыжок,метания.	9
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Кроссовая подготовка, имитационныеупражнения. Ходьба**,** преимущественно направленнаяна увеличение аэробной производительности организмаи развитие волевыхкачеств,специфическихдлялыжников-гонщиков.Комплексыспециальныхупражнений на лыжероллерах дляразвитиясиловой	7
4.	Специальная физическая подготовка	Ходьба**,** преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах.	3
5.	Участие в соревнованиях		
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	4
7	Контрольные испытания	Первенство ДЮСШпоОФП	2
		ИТОГО:	26

Приложение 2

Учебный план отделения «Лыжные гонки»
Спортивно-оздоровительный этап для «продвинутого уровня»

№№ п/п	Разделы подготовки	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	56
2	Специальная физическая подготовка	46
3	Участие в соревнованиях	6
4	Техническая подготовка	78
5	Теоретическая подготовка	6
6	Другие виды спорта и подвижные игры	32
7	Контрольные испытания	4
ИТОГО:		228

Календарно – тематическое планирование на 2023 -2024 учебный год
Отделение: Лыжные гонки

Группа: Спортивно-оздоровительный этап «продвинутый уровень»

№	Разделы подготовки	месяцы												ИТОГО часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	**Теоретическая подготовка**	1	1	1	1			1	1					6
2	**Общая физическая подготовка**	7	5	6	6	6	7	6	6	7				56
3	**Специальная физическая подготовка**	6	5	6	5	4	4	6	5	5				46
4	**Другие виды спорта и подвижные игры**	5	5	3	3	1	1	4	6	4				32
5	**Техническая и тактическая подготовка**	7	8	10	10	10	10	8	8	7				78
6	**Участие в соревнованиях**				1	1	2	2						6
7	**Контрольные испытания**		2							2				4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	26	26	26	26	22	24	24	26	26				228

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Вводноезанятие**.Историяразвитиялыжногоспорта. РоссийскиелыжникинаОлимпийскихигр.Содержание работысекции.Возникновение,развитиеираспространениелыж.Краткиеисторическиесведенияоб Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Видылыжногоспорта. ИнструктажпопожарнойбезопасностивДЮСШ. Инструктаж поПДД .	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитиевыносливости,быстроты,гибкости.**Строевыеупражнения** применяются в целях организации занимающихся, воспитаниядисциплины, хорошей осанки,целесообразногоразмещениязанимающихсявовремяразминки и вподготовительнойчастиурока.	7
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучениеобщейсхемепередвиженийклассическими ходами на лыжероллерах.	7
4.	Специальная физическая подготовка	Кроссовая подготовка, имитационныеупражнения	6
5.	Участия в соревнованиях		
6.	Контрольные испытания		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	5
		ИТОГО:	26

Октябрь

№№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Техникабезопасностиназанятияхлыжнымспортом**. Гигиена, закаливание, режим тренировочныхзанятийиотдыха.Питание, самоконтроль.Оказаниепервойпомощипри травмах. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	**Общеразвивающиеупражнения.**Онидолжны бытьнаправленынавсестороннеефизическое развитиезанимающихся:равномерноеразвитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательногоаппарата,координациидвижений и умениясохранять равновесие,атакжеулучшениефункции сердечно-сосудистой системы иорганов	5
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучениеосновныхэлементовконьковогохода на местеи в движений.	8
4.	Участия в соревнованиях		
5.	Специальная физическая подготовка	Ходьба**,** преимущественно направленная наувеличение аэробной производительности организмаи развитиеволевых качеств,	5
6.	Контрольные испытания	Первенство ДЮСШпоОФП	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	5
		ИТОГО:	26

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Поведениенаулицевовремядвижениякместу занятия.Выборместадляпроведениязанятийисоревнований. Особенности организаций занятий насклонах.Помощьприушибах,растяжении,обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиеническиетребованиякодеждеиобуви лыжника.Значенияиспособызакаливания.Составлениерациональногорежимаднясучетом тренировочныхнагрузок. Инструкция по антитеррористической безопасностиизащитеперсоналаиобучающихся МБОУ ДО ДЮСШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	**Длярук.**Движениярукамивразличных плоскостяхинаправлениях в различномтемпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременныеи последовательныедвиженияв плечевых, локтевыхизапястныхсуставах(сгибаниеи разгибание,отведениеиприведение,маховыеи круговыедвижения).Вупорележасгибаниерук, отталкиваниеидр.Упражнениясэспандеромиэластичной резиной.	6
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональнойтехникойскользящегошага,на развитияравновесияпри одноопорном скольжении,насогласованнуюработурукиногприпередвижениипопеременнымдвухшажным ходом	10
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Развитиевыносливости,быстроты,гибкости. Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности, имитационныеупражнения .	6

6.	Участие в соревнованиях.		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	3
		ИТОГО:	26

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструкция при обнаружениипредмета,похожегонавзрывноеустройство.	1
2.	Общая физическая подготовка	**Длятуловища.**Упражнениянаформирование правильной осанки. В различных стойках наклонывперед,встороны,назад. Круговые движениятуловищем.Вположениилежалицом вниз—прогибаниесразличнымиположениями идвижениямирукамииногами.Изположения лежанаспине—подниманиерукиног поочередноиодновременно,подниманиеи медленноеопусканиепрямыхног,поднимание туловища,неотрываяноготпола.В различныхстойках—наклонывперед,встороны,назадсразличнымиположениямии движениями руками, с использованием отягощений(предметов).Круговыедвижения туловищем.Вположениилежалицомвниз прогибаниесиспользованиемотягощений.Из положениялежанаспине,ногизакреплены,	5

3.	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченныхусловиях	10
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Комплексыспециальныхупражненийналыжах дляразвитиясиловойвыносливостимышцноги плечевогопояса.	4
6	Участие в соревнованиях.	Открытиязимнегосезона	1
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	3
		ИТОГО:	26

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Лыжный инвентарь,выбор,хранение,уходзаним. Лыжныемази,парафин. Инструкцияподействиямпостоянногосостава и обучающихся. в условиях возможного биологического заражения.	
2.	Общая физическая подготовка	**Дляног.**Изосновнойстойки—различные движенияпрямойисогнутойногой,приседания надвухиоднойноге.Маховыедвижения, выпады, выпады с дополнительными пружинящимидвижениями,подниманиена	5

		носки.Различныепрыжкиимногоскокина местеивдвижениина однойидвухногах. Прыжкичерезгимнастическуюскамейкуна местеиспродвижениемвпередвравномерноми переменном темпе	
3.	Техническая и тактическая подготовка.	0бучениепреодолениюподъемов«елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	10
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	.Комплексыспециальныхупражнениянаналыжах. Развитиевыносливости исилы.	4
6	Участие в соревнованиях.	Первенство ГО Карпинскполыжнымгонкам	1
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	1
		ИТОГО:	22

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основытехникиспособовпередвижениянаналыжах. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	
2.	Общая физическая подготовка	**Упражнениядляразвитиесилы**мышцрук,ног, туловищаишеи:выполняютсянаместе,стоя,сидя, лежаивдвижении.индивидуальноилис партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными	7

		мячами,скакалками)Книмтакжеотносятсяупражнениявпрыжкахвдлинусместатройные, пятерные, десятерные,прыжкиввысоту.	
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	10
4.	Контрольные испытания		
5.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости. Передвижениена лыжах по равнинной и пересеченной местности.	4
6	Участие в соревнованиях.	Областныесоревнованияполыжнымгонкам Кубок Северныхгородов 2этап. Лыжня России.	2
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	1
		ИТОГО:	24

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Правиласоревнованийполыжнымгонкам**. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований,подготовкатрасс,оборудованиестартаифиниша.Организационнаяработапо подготовкесоревнований.Состав иобязанности судейских бригад. Обязанности и праваучастников.Системазачетавсоревнованиях по лыжным гонкам. ИнструкциядляучащихсяДЮСШпоТБ «Правилаповедения на тонком льду»	1
2.	Общая физическая подготовка	**Упражнениядляразвитиявыносливости:** наиболее распространенными средствами, используемымидляразвитиявыносливости,	6

		служатразнообразныедвижения.циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедныйспорт,туризм,спортивныеигры.	
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченныхусловиях0бучениепреодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	8
4.	Специальная физическая подготовка	Комплексыспециальныхупражнений на лыжах дляразвитиясиловойвыносливостимышцноги плечевогопояса.	6
5.	Участие в соревнованиях	Областныесоревнованияполыжнымгонкам памяти сотрудниковМЧС испасателей. Соревнованияполыжнымгонкам «Газпром трансгазЮгорск»	2
6	Контрольные испытания		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	4
		ИТОГО:	24

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Основные средства восстановления.** Спортивный массаж, самомассаж и их применениевучебно-тренировочномпроцессе. Основныеприемысамомассажа.Гидромассажи его применение. Водныепроцедуры как средствовосстановления. Инструкция по пожарной безопасности в ДЮСШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	**Упражнения для развития быстроты:** подвижныеиспортивныеигры,эстафеты, акробатическиеи гимнастические прыжки, легкоатлетическиевиды—бегнакороткие дистанции(старты,ускорениярывки),прыжки	6

		сразбегавдлинуивысотуиразличныеметания, спринтерская тренировка на велосипеде.	
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Ходьба,преимущественнонаправленнаянаувеличение аэробной производительности организмаи развитиеволевых качеств, специфическихдлялыжников-гонщиков	8
4.	Специальная физическая подготовка	Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности, имитационныеупражнения.	5
5.	Контрольные испытания		
6	Участие в соревнованиях		
7	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	6
		ИТОГО:	26

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Оценкауровнязнанийпотеориилыжногоспорта. Вспортивно-оздоровительнойгруппеосваивается большоеколичестворазличныхдвигательных действий,какизлыжного,такииздругихвидов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивнаягимнастика).Успешностьовладения новымидвигательнымидействиямивомногом будетзависетьотсформированномпредставлении обизучаемом двигательномдействии.Инструкцияпризахвате террористамизаложников.	

2.	Общая физическая подготовка	**Упражнения для развития ловкости:** одновременныеразнохарактерныедвижения конечностями итуловищем;упражнениясмячами,скакалками;спортивныеигрыисложные эстафеты;тройнойпрыжок,метания.	7
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Кроссовая подготовка, имитационныеупражнения. Ходьба**,** преимущественно направленнаяна увеличение аэробной производительности организмаи развитие волевыхкачеств,специфическихдлялыжников-гонщиков.Комплексыспециальныхупражнений на лыжероллерах дляразвитиясиловой	7
4.	Специальная физическая подготовка	Ходьба**,** преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах.	5
5.	Участие в соревнованиях		
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижныеигрыиэстафеты.	4
7	Контрольные испытания	Первенство ДЮСШпоОФП	2
		ИТОГО:	26

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 14.04.2023 по 13.04.2024