

Принята
на заседании
Тренерского совета
Протокол № 5 от
«30» августа 2024 г.



Утверждаю:
Директор МАУ ДО СШ
Л.Ю. Заикина
Приказ № 137-д от
«04» сентября 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«Лыжные гонки»
для групп спортивно-оздоровительного этапа
(продвинутый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Васюков Валерий Иванович,
тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

г. Карпинск, 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	4
3. ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	10
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15
8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18

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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для СШ 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 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи», 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));

- Устав МАУ ДО СШ

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.

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 лыжными гонками для повышения уровня их физической подготовленности.

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.

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.

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.

Адресат общеразвивающей программы. Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 6-13 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Число детей, одновременно находящихся в группе (15 человек).

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

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

3. ФОРМЫ И РЕЖИМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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).

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.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы: 2 года.

Объем общеразвивающей программы

Уровни	Продвинутый	Объем за весь период обучения
Года обучения	3,4	
Количество часов	228	456

«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. Срок освоения общеразвивающей программы этого уровня 3 года.

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.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

- знание в области лыжегоночной терминологии

Способы определения результативности

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

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 1000 м, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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

1) Бег 30 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) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. И.П. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Критерием служит наибольшее количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

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 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 5 баллов.

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).

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Количество часов
-------	------------------------	------------------	------------------

		3 год обучения			4 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	6	6		6	6	
2.	Практическая подготовка	222		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	16		20
2.7	Техника катания без палок коньковым ходом	12		12	14		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

1. 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.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

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; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (велосипед) 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 ногами. 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.

2.2 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.

В лыжных гонках для совершенствования элементов применяются легкоатлетические упражнения:

Бег: 30, 60м, повторный бег (в зависимости от возраста). Эстафетный бег с этапами до 40м, до 50-60м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, конусы). Бег или кросс 1000-2000м. Прыжки в длину с места. 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, эспандеры, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина).

2.3. Другие виды спорта и спортивные игры

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

2.4. 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

2.5. 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 техники спуска со склонов во всех стойках

2.6. Техника катание без палок классическим ходом

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

2.7.Техника катания без палок коньковым ходом

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

2.8. Участие в соревнованиях.

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

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Выделяют следующие виды контроля:

- Предварительный
- Текущий
- Итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Психологическая подготовка.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация обучающегося на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у обучающихся мотивов к спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе тренировки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях обучающемуся приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании обучающегося в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и

психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе тренировки следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке (болевы ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то юный лыжник должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающегося положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы лыжники, сомневающиеся в своих силах, заканчивали тренировку с выраженными положительными показателями.

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

Цель воспитания – личностное развитие обучающихся, 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);
- В саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

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

- Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе спортивной школы;
- Инициировать и поддерживать ученическое самоуправление;

- 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;
- Организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;
- Организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы СШ:

- «Ключевые общешкольные дела»
- «Безопасность жизнедеятельности»
- «Учебно-тренировочные занятия»
- «Самоуправление»
- «Экскурсии и походы»
- «Профориентация»
- «Школьные медиа»
- «Организация предметно-эстетической среды»
- «Работа с родителями»
- «Социальное взаимодействие»

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по направлениям 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 работы по модулям МАУ ДО СШ на 2024-2025 учебный год:

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения Участники, возраст	Ответственные
Модуль «Ключевые общешкольные дела»		
Конкурс рисунков «День супер бабушек и дедушек», посвященный дню пожилых людей.	Октябрь Обучающиеся СШ 7-12 лет	Педагог-организатор
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца) Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	Июнь Обучающиеся СШ	
Модуль «Безопасность жизнедеятельности»		

Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
Познавательное – игровая программа «Знатоки ПДД»	Апрель Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Модуль «Учебно-тренировочные занятия»		
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренер-преподаватель
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся СШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель Сильнейшие обучающиеся СШ	
Модуль «Экскурсии и походы»		
Поход на «Липовую гору»	Сентябрь	Тренер-преподаватель
Модуль «Школьные медиа»		
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март Обучающиеся клуба СШ	
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март Обучающиеся СШ	
Модуль «Работа с родителями»		
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	Тренер-преподаватель
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами».	Сентябрь, январь Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	
Модуль «Социальное взаимодействие»		
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД капитаном полиции (МВД России).	Октябрь, июнь Обучающиеся СШ	Педагог-организатор

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- Психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);

- Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы СШ, совместные мероприятия детей и родителей);
- Участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в СШ (участие родителей в работе управляющего совета школы). В работе с юными лыжниками применяется широкий круг средств и методов воспитания. Воспитательные средства:
 - Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
 - Высокая организация тренировочного процесса;
 - Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
 - Дружный коллектив;
 - Система морального стимулирования;
 - Наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах и прилегающей территории СШ, 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 спортивнопедагогических 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. Суслова, 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.

Требования техники безопасности.

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по лыжным гонкам, спортивным играм, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список использованных источников для педагогов

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2000. С.233-239
2. Лыжный спорт. Учебник для техникумов физической культуры / Под ред. 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 воспитания и 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>

Рекомендуемая литература для учащихся и родителей

1. Донской Д.Д. Специальные упражнения лыжника-гонщика. 2-е изд., доп. – М.: ФиС, 1958.
2. Донской Д.Д., Гросс Х.Х. Техника лыжника-гонщика. М.: ФиС, 1971.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
4. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 1969.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: ФиС, 1976
6. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: Спорт Академ Пресс, 2004.
7. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
8. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки»

**Учебный план отделения «Лыжные гонки»
Спортивно-оздоровительный этап для «продвинутого уровня 3 года»**

№ п/п	Разделы подготовки	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	58
2	Специальная физическая подготовка	44
3	Участие в соревнованиях	6
4	Техническая подготовка	72
5	Теоретическая подготовка	6
6	Другие виды спорта и подвижные игры	38
7	Контрольные испытания	4
ИТОГО:		228

**Учебный план отделения «Лыжные гонки»
Спортивно-оздоровительный этап для «продвинутого уровня 4 года»**

№ п/п	Разделы подготовки	Итого часов
1	Общая физическая подготовка	52
2	Специальная физическая подготовка	46
3	Участие в соревнованиях	6
4	Техническая подготовка	82
5	Теоретическая подготовка	6
6	Другие виды спорта и подвижные игры	32
7	Контрольные испытания	4
ИТОГО:		228

Календарно – тематическое планирование на 2024 -2025 учебный год

Отделение: Лыжные гонки

Группа: Спортивно-оздоровительный этап «продвинутый уровень 3 год»

№	Разделы подготовки	месяцы									ИТОГ о часо в
		сентяб рь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	янва рь	февра ль	мар т	апре ль	ма й	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1		6
2	Общая физическая подготовка	7	5	6	6	7	7	6	7	7	58
3	Специальная физическая подготовка	6	5	6	5	4	4	4	5	5	44
4	Другие виды спорта и подвижные игры	6	7	3	3	2	1	4	5	7	38
5	Техническая и тактическая подготовка	4	8	10	8	10	10	9	8	5	72
6	Участие в соревнованиях				1	1	2	2			6
7	Контрольные испытания		2							2	4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	24	28	26	24	24	24	26	26	26	228

Календарно – тематическое планирование на 2024 -2025 учебный год

Отделение: Лыжные гонки

Группа: Спортивно-оздоровительный этап «продвинутый уровень 4 год»

№	Разделы подготовки	месяцы									ИТОГ о часо в
		сентяб рь	октяб рь	нояб рь	декаб рь	янва рь	февра ль	мар т	апре ль	ма й	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1		6
2	Общая физическая подготовка	5	5	6	5	5	6	6	7	7	52
3	Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	5	4	4	5	5	46
4	Другие виды спорта и подвижные игры	6	7	3	1	2	1	1	4	7	32
5	Техническая и тактическая подготовка	6	8	10	10	11	11	12	9	5	82
6	Участие в соревнованиях				1	1	2	2			6
7	Контрольные испытания		2							2	4
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	24	28	26	24	24	24	26	26	26	228

Сентябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских игр. Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта. Инструктаж по пожарной безопасности в СШ. Инструктаж по ПДД.	1
2.	Общая физическая подготовка	Развитие выносливости, быстроты, гибкости. Строевые упражнения применяются в целях организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в	7
3.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение общей схеме передвижений классическими ходами на лыжероллерах.	4
4.	Специальная физическая подготовка	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения	6
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	6
		ИТОГО:	24

Октябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Обще развивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.	5

3.	Техническая	Обучение основных элементов конькового хода на месте и в движении.	8
4.	Специальная физическая подготовка	Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков.	5
5.	Контрольные испытания	Первенство СШ по ОФП	2
6.	Другие виды спорта и	Подвижные игры и эстафеты.	7
		ИТОГО:	28

Ноябрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.	6
3.	Техническая	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	10
4.	Специальная физическая подготовка	Развитие выносливости, быстроты, гибкости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	6

5.	Другие виды спорта и	Подвижные игры и эстафеты.	3
		ИТОГО:	26

Декабрь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство.	1
2.	Общая физическая подготовка	Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.	6
3.	Техническая	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	8
4.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	5
5.	Участие	Открытия зимнего сезона	1
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	3
		ИТОГО:	24

Январь

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую	7
2.	Техническая и тактическая подготовка.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	10
3.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнения на лыжах. Развитие выносливости и силы.	4
4.	Участие в соревнованиях.	Первенство ГО Карпинск по лыжным гонкам	1
5.	Другие виды спорта и	Подвижные игры и эстафеты.	2
		ИТОГО:	24

Февраль

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении, индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками) К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.	7
2.	Техническая	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	10
3.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	4
4.	Участие	Областные соревнования по лыжным гонкам Кубок Северных городов 2 этап.	2
5.	Другие виды спорта и	Подвижные игры и эстафеты.	1

	ИТОГО:	24
--	--------	----

Март

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Правила соревнований по лыжным гонкам. Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам. Инструкция для учащихся СШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, туризм, спортивные игры.	6
3.	Техническая	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полулочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	9
4.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	4
5.	Участие	Областные соревнования по лыжным гонкам памяти сотрудников МЧС и спасателей. Соревнования по лыжным гонкам «Газпром трансгаз Югорск»	2
6.	Другие виды спорта и	Подвижные игры и эстафеты.	4
		ИТОГО:	26

Апрель

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Основные средства восстановления. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления. Инструкция по пожарной безопасности в СШ.	1
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды — бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, различные метания.	7
3.	Техническая	Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков	8
4.	Специальная физическая подготовка	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	5
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты.	5
		ИТОГО:	26

Май

№ п/п	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.	7
2.	Техническая	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения. Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков. Комплексы специальных упражнений на лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	5
3.	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
4.	Другие виды спорта и	Подвижные игры и эстафеты.	7
5.	Контрольные испытания	Первенство СШ по ОФП	2
		ИТОГО:	26

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 266592536671298867531651571396054376186336389034

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 09.04.2024 по 09.04.2025