Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

спортивная школа

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
Протокол № 6 от 03.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
_____ Л.Ю. Заикина
Приказ от 03.06.2026 №38/1-д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Для групп спортивно-оздоровительного этапа

Срок реализации программы: 3 года.
Возраст обучающихся 8-18 лет
Составитель программы:
Тренер-преподаватель: Гаврильченко С.П.

г. Карпинск, 2026 г

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..3
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……...7
1.1. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА 8
1.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 9
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……..11
2.1. Содержание и методика работы по предметным областям 12
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта 12
2.1.2. Общая физическая подготовка. 13
2.1.3. Вид спорта. 13
2.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры 16
2.1.5. Развитие творческого мышления 17
2.1.6. Специальные навыки 17
2.1.7. Спортивное и специальное оборудование 17
2.1.8. Контрольные упражнения и соревнования. 17
2.2. Медико-биологический контроль 17
2.3. Требования техники безопасности 18
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……19
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ…….20
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…….26
6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ…….27

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.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта лыжные гонки разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими применение дистанционных образовательных технологий а именно:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ

«О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ

«Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474

«О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809

«Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверн‹дении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодел‹и» (далее — СанПиН).

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверн‹дении санитарных правил и норм».

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на

период до 2035 года».

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере
«Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

Также программа учитывает внутренние нормативные правовые акты МАУ ДО СШ (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса лыжников на различных уровнях сложности и годах обучения. Программный материал объединен предполагает решение следующих основных **задач:**

- формировать и развить творческие и спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепить здоровье учащихся,
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявить и поддержать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте,
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий,
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в лыжных гонках,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в лыжных гонках,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие - профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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)

Виды занятий: тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие,

онлайн занятия.

Формы подведения результатов:

- Соревнования и тестирование;
- Педагогическое наблюдение;
- Сдача ОФП и СФП;

Фото или видео отчет о выполнении.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки лыжников-гонщиков, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

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.

Срок обучения по образовательной программе составляет 1 год для базового уровня сложности.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы спортивно-оздоровительный могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения 38 недель, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровни сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисление в группы лет	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Спортивно-оздоровительный этап	1 год обучения	6	3	8	12-15	20

Обучащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

В процессе реализации учебного плана допускается самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся в рамках реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных и общеразвивающих программ).

Планируемые результаты.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по лыжным гонкам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта лыжные гонки, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий лыжными гонками ,повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по лыжным гонкам, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (2). Для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

План Учебного процесса спортивно-оздоровительный этап сложности представлен в таблице 2.

Таблица 2

1.1. ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

спортивно-оздоровительный этап

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения 1 год обучения
	Общий объем часов	228
1	Обязательные предметные области	152
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	12
1.2	Общая физическая подготовка	50
1.3	Вид спорта	90
2	Вариативные предметные области	74
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	20
2.2	Развитие творческого мышления	12
2.3	Специальные навыки	24
2.4	Спортивное и специальное оборудование	18
3	Аттестация	2
3.1	Промежуточная аттестация	2

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

При дистанционном формате обучения контроль осуществляется с помощью беседы с обучающимися и родителями, анализом фото и видео с выполненным заданием, самоконтролем, онлайн консультированием.

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

При дистанционном формате обучения контроль физической подготовки осуществляется дома с предоставлением видео или фото отчета.

1.2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

Раздел	**Тема урока**	**Кол-во часов**
Теоретическая подготовка	Вводное занятие	0,5
	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	0,5
	Инструкция по антитеррористической безопасности и защите персонала и обучающихся МАУ ДО СШ	2
	Инструктаж по ППД	2
	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин	0,5
	Основы техники способов передвижения на лыжах	0,5
	Правила соревнований по лыжным гонкам	0,5
	Основные средства восстановления	0,5
	Способы обработки скользящей поверхности лыж.	0,5
	Инструктаж по пожарной безопасности	2

	Помощь при ушибах	0,5
	Факторы влияющие на выбор мази.	0,5
	Выбор места соревнований подготовка трасс.	0,5
	Личная гигиена спортсмена	0,5
	Водные процедуры как средство восстановления.	0,5
ОФП	Общеразвивающие упражнения	5
	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	6
	Циклические упражнения, направленные на развитие рук	6
	Циклические упражнения, направленные на развитие туловища	6
	Циклические упражнения, направленные на развитие ног	6
	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силы	6
	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие выносливости	5
	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие быстроты и ловкости	5
	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости	5
СФП	Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	20
	Имитационные упражнения, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика	12
	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности	35
	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	18
	Подвижные игры и эстафеты	5
Избранный вид спорта	Тактическая подготовка	4
	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на, развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом	19
	Обучение поворотам на месте и в движении	5
	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением	4
	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	4

	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	4
	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях	6
	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами	6
	Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага	6
Участие в соревнованиях, контрольные нормативы	Участие в соревнованиях	10
	Контрольные нормативы	4
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа	4

Начало учебного года 01.09.2026 года. В связи со спецификой лыжного спорта, начало учебного года может быть с 01.10.2026 года.

Окончание учебного года 31.05.2027.

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий - согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 31.12.2026 - 08.01.2027;
- летние с 31.05.20267- 31.08.2027
- Праздничные и выходные дни:
- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня - День России;
- 4 ноября - День народного единства.

Выпускной вечер дата утверждается решением Педагогического совета

Расписание занятий утверждается директором МАУ ДО СШ по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно - гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО СШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка лыжников — многолетний целенаправленный процесс

представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям

2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания могут сообщаться лыжникам в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий.

Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лыжного спорта и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса.

Большое значение имеет изучение основ методики тренировки - планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно к избранному виду лыжного спорта. Кроме этого, лыжники изучают основы техники способов передвижения на лыжах с позиций биомеханики, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и одежде лыжника, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лыжникам. В юношеском возрасте необходимо привить навыки самостоятельного ведения дневника тренировок, что очень важно в системе многолетней подготовки лыжника гонщика.

Многолетние записи позволят провести качественный анализ всей подготовки и улучшить систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена. Тренер должен научить юношей подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований.

Тренер должен регулярно проверять заполнение дневника тренировки. Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающихся к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий.

Перечень тематических разделов по теории и методике физической

культуры и спорта.

История развития лыжных гонок. Лыжный спорт в России и мире.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Основы спортивного питания.

Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.

Требования техники безопасности и правила поведения при занятиях лыжными гонками.

2.1.2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Состав средств общей физической подготовки включает в себя комплексы общеразвивающих упражнений:

- скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости,
- упражнения для развития силовой выносливости, упражнения для развития
- координационной способности.

2.1.3. Вид спорта.

В настоящее время основными средствами подготовки лыжника-гонщика являются: передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика.

Основной задачей технической подготовки на базовом уровне является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов

классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конькового хода (обучению маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковыми скользящим упором, ударной постановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формирование целесообразного ритма двигательных при передвижении классическими и коньковыми ходами.

С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.

Техника лыжных ходов - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции, которое приобретается в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Нельзя забывать о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта лыжные гонки;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и тренировочных мероприятий организации);
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Работа по привитию тренерских и судейских навыков проводится в тренировочных группах в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований:

- обязанности и права участников соревнований.
- общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.
- подготовка трассы лыжных гонок.
- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической и технической подготовке для тренировочных групп 1-2-го года обучения.
- проведение тренировочных занятий в тренировочных группах 1 -2-го года обучения базового уровня.
- судейство соревнований по лыжным гонкам в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района, города.

– выполнение обязанностей судей на старте и финише, начальника дистанции, контролера, секретаря.

2.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Использование подвижных игр и других видов спорта при подготовке лыжников гонщиков позволяют добиться следующих целей:

– умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
– умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
– умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2.1.5. Развитие творческого мышления

- Развитие изобретательности и логического мышления;
- Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2.1.6. Специальные навыки

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для лыжного спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2.1.7. Спортивное и специальное оборудование

- знание устройства спортивного и специального оборудования используемого в лыжных гонках;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.1.8. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 36 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-3-5 км, в годичном цикле.

2.2. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами ГБУЗ «ЦГБ». Раз в год все обучающиеся групп, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня

тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

2.3. Требования техники безопасности

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви; - травмы при падении во время спуска с горы.

Общие требования безопасности:

- К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Требования безопасности перед началом занятий:

Проверить подготовленность лыжни или трассы.

Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.

Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

Требования безопасности во время занятий:

Начинать тренировку, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.

Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.

При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.

Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

Во избежание потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности при аварийных ситуациях:

При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить

об этом тренеру-преподавателю.

При получении обучающимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования техники безопасности по окончании занятий.

Проверить по списку присутствие всех учащихся.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом лыжников-гонщиков 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.

Контрольно-переводные нормативы

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Спортивно-оздоровительный этап

Юноши:

N п/п	Контрольные нормативы	
Предметная область «Общая физическая подготовка»		
1.	Бег 100 м. с	18,3
2.	Бег 1000 м. мин,с.	4.00
3.	Прыжки в длину (см.)	165
«Специальная физическая подготовка»		
5.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	21.0
6.	Лыжи, классический стиль 10 км. Мин.с.	44.0
7.	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	20.0
8.	Лыжи, свободный стиль 10 км. Мин.с.	42.0
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая прогамма		
9.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет

Девушки:

N п/п	Контрольные нормативы	
Предметная область «Общая физическая подготовка»		

1.	Бег 60 м. с	11,2
2.	Бег 800 м. мин,с.	3.55
3.	Прыжки в длину (см.)	155
«Специальная физическая подготовка»		
5.	Лыжи, классический стиль 3 км. Мин.с.	15.20
6.	Лыжи, классический стиль 5 км. Мин.с.	24.0
7.	Лыжи, свободный стиль 3 км. Мин.с.	14.30
	Лыжи, свободный стиль 5 км. Мин.с.	23.30
Предметная область «Избранный вид спорта» Техническая программа		
8.	Обязательная техническая программа	Зачет/не зачет

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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 решение 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 2026-2027 учебный год

Наименование мероприятия	Сроки и место проведения	Участники, возраст	Ответственные
1 Модуль «Ключевые общешкольные дела»			
Праздник начала учебного года «Стартуем!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Педагог-организатор
День солидарности в борьбе с терроризмом. Инструктажи по антитеррору.			
Торжественная церемония «Посвящение в юные спортсмены СШ»	Октябрь (конец месяца)	Обучающиеся СШ, поступившие на обучение в новом учебном году	
Викторина ко Дню народного единства «Вместе мы сила»	Ноябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Спортивный праздник, посвященный Дню	Ноябрь	Обучающиеся СШ с мамами (по 2 человека	

матери «Мама, я и спорт»		от отделения)	
Мероприятия, приуроченные ко Дню Конституции России	Декабрь	Обучающиеся СШ 12-17 лет	
Просмотр презентаций и дискуссии «День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады» (1944г). «Международный день памяти жертв Холокоста»	Январь (27 января)	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, парни!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Дню защитника Отечества	Февраль	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Игровая программа «Масленичные забавы»	Март	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
«А ну-ка, девушки!» интеллектуальный спортивный ринг, посвященный Международному женскому дню		Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Мероприятия и акции, посвященные Дню Победы	Май	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Чествование выпускников «Звездный выпуск»	Май	Выпускники и обучающиеся СШ	
Митинг, посвященный дню памяти Дмитрия Бочкарева	Июнь	Обучающиеся СШ	
Викторина ко Дню России	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
2 Модуль «Безопасность жизнедеятельности»			
Размещение информационных	В течение года	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор

материалов на стендах по пожарной безопасности, профилактике ВИЧ-инфекции, экстремизма и терроризма, профилактике и предупреждению ДДТТ			
Встреча с инспектором ГИБДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Профилактическая беседа с проведением тестирования на тему «Безопасность во время зимних каникул»	Декабрь	Обучающиеся СШ	
День интернета. Всероссийский урок безопасности обучающихся в сети Интернет	Октябрь	Обучающиеся СШ	
Познавательно-игровая программа «Знатоки ПДД»	Февраль Июнь	Обучающиеся СШ	
Просмотр презентации и беседа на тему «Опасное-неопасное электричество»	Апрель	Обучающиеся СШ 7-12 лет	
Видеоурок «Всемирный день борьбы со СПИДом». Размещение информации на сайте и в группах в соц. сетях	Декабрь	Обучающиеся СШ	
Беседа «Экстремизм и терроризм - угроза обществу»	Май	Обучающиеся СШ	
Беседа «Мои безопасные каникулы»	Май	Обучающиеся СШ	
Акция «Спорт против наркотиков»	Июнь	Воспитанники лагеря дневного пребывания детей	
3 Модуль «Учебно-тренировочные занятия»			
Беседы с обучающимися о состоянии и развитии	Сентябрь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	Тренеры-преподаватели

спорта в России.			
Тренировочные занятия в отделениях: лыжные гонки, волейбол, баскетбол, бокс, пауэрлифтинг, фитнес-аэробика, футбол, каратэ, тхэквондо	Сентябрь-июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Промежуточные и итоговое тестирование в отделениях	Сентябрь, январь, июнь	Обучающиеся СШ 7-17 лет	
Операция «Все на старт»: ОФП и ГТО среди обучающихся ДЮСШ и школ города с одарёнными детьми	Октябрь, апрель	Сильнейшие обучающиеся СШ	
4 Модуль «Самоуправление»			
Проведение тренировочных занятий тренерами-инструкторами	В течение года	Старшие обучающиеся СШ	Тренеры-преподаватели
5 Модуль «Экскурсии и походы»			
Праздник спорта: День здоровья	Сентябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор, тренеры преподаватели
Экскурсии в музей, по памятным местам города и др.	В течение года	Обучающиеся СШ	
6 Модуль «Профориентация»			
Тестирование - диагностика для выявления интересов и способностей обучающихся (младших школьников).	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
7 Модуль «Школьные медиа»			
Фотоконкурс «О, спорт, ты – мир!»	Октябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Презентация «Осторожно - электроприборы»	Февраль		

Съемки видеоролика «Поздравление для женщин ко дню 8 марта	Март		
Фотоконкурс Карпинск: вчера, сегодня, завтра, посвященный ко дню рождения города.	Март		
8 Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
Изготовление сувениров ко дню матери	Ноябрь	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
9 Модуль «Работа с родителями»			
Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной Тематики. Индивидуальные консультации с родителями: групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.	Сентябрь, январь, май	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	Тренеры-преподаватели
Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	По мере необходимости	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек.	Сентябрь, январь	Родители и обучающиеся СШ, тренеры-преподаватели	
Обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение	Сентябрь, январь	Родители воспитанников СШ, тренеры-преподаватели	

обучающихся светоотражающими элементами».			
10 Модуль «Социальное взаимодействие»			
Просветительская работа по профилактике ВИЧ-инфекции, а также пропаганда ЗОЖ	Ноябрь, март	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Просветительская работа по профилактике ДТТ с приглашенным инспектором по пропаганде БДД	Октябрь, июнь	Обучающиеся СШ	
Проведение спартакиад с участниками детских дошкольных учреждений, спартакиады школьников и учащейся молодежи: «Юность», «Старты надежд» друзья-соперники, мини-футбол «Колобок», мастер-классы по правильной сдаче норм ГТО и др. Т.е. тесное взаимодействие общеобразовательных дошкольных и школьных организаций.	В течение года	Представители дошкольных и школьных учреждений и их воспитанники, обучающиеся СШ, Тренеры-преподаватели.	Педагог-организатор, тренеры-преподаватели
Просветительская работа по профилактике ЧС с сотрудниками пож.части	Ноябрь, апрель	Обучающиеся СШ	Педагог-организатор
Профилактическая работа с инспектором ПДН	Декабрь, май	Обучающиеся СШ	

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988

2. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
4. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988
5. Ермаков В.В. техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989
6. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова,
7. В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995
8. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки лыжников-гонщиков: Дисс. докт. пед. наук. - Харьков, 2000
9. Раменская Т.И. Лыжный спорт. - М., 2000
10. И.М.Бутин, «Лыжный спорт», изд. «Владос-пресс», М., 2003 10.
11. Сайт Министерства спорта России: minsport.gov.ru 11. Сайт Федерации лыжных гонок России (flgr.ru).

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой план-график распределения учебных часов по лыжным гонкам

Отделение: Лыжные гонки

Группа: спортивно-оздоровительный этап 1 г.

№	Разделы подготовки	месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1	**Теоретическая подготовка**	2	1	1	1	2	2	1	1	1				12
2	**Общая физическая подготовка**	6	6	6	6	3	6	6	6	5				50
3	**Техническая и тактическая подготовка**	10	11	11	10	8	10	10	10	10				90
4	**Самостоятельная работа**	2		3			2		2	2				11
5	**Участие в соревнованиях**	2	2			2	2	2						10
6	**Специальная физическая подготовка**	4	5	5	7	8	4	6	6	8				53
7	**Контрольные испытания**		1						1					2
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	26	26	26	24	23	26	25	26	26				228

Сентябрь

№	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 ДЮСШ. Инструктаж по ПДД.	2
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 подготовительной части урока.	10
3.	Техническая подготовка.	Обучение общей схеме передвижений классическими ходами на лыжероллерах	7
4.	Участия в соревнованиях		
5.	Специальная физическая подготовка	Кроссовая подготовка, имитационные упражнения	7
6.	Контрольные испытания		
7	Самостоятельная работа		
		ИТОГО:	26

Октябрь

№	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 МБОУ ДО ДЮСШ.	2
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.	10
3.	Техническая подготовка.	Обучение основных элементов конькового хода на месте и в движений.	6
4.	Участия в соревнованиях	Открытый легко атлетический кросс, посвященный памяти погибших при исполнении служебного долга сотрудников МВД	2
5.	Специальная физическая подготовка	Ходьба**,** преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков.	5
6.	Контрольные испытания	Первенство ДЮСШ по ОФП	1
7	Самостоятельная работа		
		ИТОГО:	26

Ноябрь

№	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 МБОУ ДО ДЮСШ.	2
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.	9
3.	Техническая подготовка.	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	7
4.	Участия в соревнованиях		
5.	Специальная физическая подготовка	Развитие выносливости, быстроты, гибкости. Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	6
6.	Контрольные испытания		
7	Самостоятельная работа		2
		ИТОГО:	26

Декабрь

№	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Инструктаж по ПДД. Инструкция при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство. Инструкция по правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, мин, гранат и неизвестных пакетов.	2
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 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.	9
3.	Техническая подготовка.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях.	7
4.	Участия в соревнованиях	Открытие зимнего сезона. Новогодняя лыжная гонка.	
5.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	4
6.	Контрольные испытания		
7	Самостоятельная работа		2
		ИТОГО:	24

Январь

№	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.** Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок. Инструкция по действиям постоянного состава и обучающихся в условиях возможного биологического заражения.	2
2.	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, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе	8
3.	Техническая подготовка.	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	7
4.	Участия в соревнованиях	Первенство ГО Карпинск по лыжным гонкам. Рождественская лыжная гонка.	2
5.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнения на лыжах. Развитие выносливости и силы.	2
6.	Контрольные испытания		
7	Самостоятельная работа		1
		ИТОГО:	23

Февраль

№	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Основы техники способов передвижения на лыжах.** Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление. Профилактика ОРВИ и ГРИППА	2
2.	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.	10
3.	Техническая подготовка.	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением.	8
4.	Участия в соревнованиях	Лыжня России. Открытые окружные соревнования по лыжным гонкам на призы Администрации ГО Карпинск.	2
5.	Специальная физическая подготовка	Развитие специальной выносливости. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	2
6.	Контрольные испытания		
7	Самостоятельная работа		2
		ИТОГО:	26

Март

№	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 ДЮСШ по ТБ «Правила поведения на тонком льду»	2
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	8
3.	Техническая подготовка.	Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях 0бучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом	8
4.	Участия в соревнованиях	Областные соревнования по лыжным гонкам памяти сотрудников МЧС и спасателей. Лыжная гонка посвященная памяти погибших лыжников фронтовиков	2
5.	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.	3
6.	Контрольные испытания		
7	Самостоятельная работа		2
		ИТОГО:	25

Апрель

№	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 ДЮСШ.	2
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 и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.	10
3.	Техническая подготовка.	Ходьба**,** преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников-гонщиков	8
4.	Участия в соревнованиях		
5.	Специальная физическая подготовка	Передвижение на лыжах по равниной и пересеченной местности, имитационные упражнения.	3
6.	Контрольные испытания	Первенство ДЮСШ по ОФП	1
7	Самостоятельная работа		2
		ИТОГО:	26

Май

№	Раздел подготовки	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	**Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.** В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Инструктаж по ПДД. Инструкция при захвате террористами заложников.	2
2.	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.	10
3.	Техническая подготовка.	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.	6
4.	Участия в соревнованиях	Соревнования по велогонке «Колесо уральских гор»	2
5.	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры и эстафеты.	5
6.	Контрольные испытания		
7	Самостоятельная работа		1
		ИТОГО:	26

Тренер-преподаватель: Гаврильченко С.П.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402746

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027