

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «РИТМ»

Утверждена
Педагогическим Советом
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Протокол № 02 от 31.08.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»
для группы базового уровня сложности
5 года обучения



Составитель:
Старший тренер-преподаватель
МУДО «ДЮСШ «РИТМ»
Нечаева Л. В.

Качканар
2022

Содержание

| № п/п | Наименование | Страница |
|--------------|------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Содержание программы | 5 |
| 2.1. | Учебно-тематический план | 5 |
| 2.2. | Планирование подготовки | 8 |
| 2.2.1 | Теоретическая подготовка | 8 |
| 2.2.2 | Практическая подготовка | 9 |
| 3. | Планируемые результаты освоения программы | 11 |
| 4. | Организационно-педагогические условия реализации программы | 13 |
| 4.1 | Материально-техническое обеспечение | 13 |
| 4.2 | Методическое обеспечение программы | 14 |
| 5. | Воспитательная работа | 18 |
| 6. | Дистанционное обучение | 19 |
| 7. | Перечень информационного обеспечения программы | 20 |
| 7.1. | Список использованной литературы | 20 |
| 7.2. | Интернет ресурсы | 20 |

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Лыжные гонки» для группы базового уровня сложности пятого года обучения является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов. Программа разработана и составлена в соответствии с;

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Министерства спорта РФ от 12.09.2013 N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- «Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года № 26

- Дополнительной предпрофессиональной программой в области физической культуры и спорта «Лыжные гонки» МУДО ДЮСШ «РИТМ»;

- Уставом учреждения;

- Рабочей программой воспитания МУДО ДЮСШ «РИТМ» на 2021-2025гг.

- «Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» / П. В. Квашук и др. - М.: Советский спорт, 2003. - 72 с.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах), захватывающая борьба на трассе, азарт – все это способствует высокой популярности этого вида спорта.

Занятие лыжными гонками оказывает положительное воздействие на общее состояние и физическую подготовленность ребенка, предъявляя высокие требования к организму: сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату; ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению. Занятия лыжными гонками способствуют формированию морально-волевых качеств: добросовестности, настойчивости, смелости, решительности, умению преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощи, организованности.

Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных детей, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность

Цель программы: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- укрепление состояния здоровья, отсутствие травматизма на учебно-тренировочных занятиях;
- формирование устойчивого интереса к занятиям лыжными гонками и здоровому образу жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- углубленное изучение основных элементов техники лыжных ходов;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социально-значимых качеств личности, должных норм общественного поведения;

Адресат программы

К занятиям по программе базового уровня сложности 5 года обучения допускаются дети с 12 лет, желающие заниматься лыжным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обучение по программе для базового уровня сложности третьего года обучения и успешно сдавшие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Продолжительность этапа базового уровня сложности 5 года обучения, минимальный возраст лиц для зачисления, наполняемость групп.

Таблица №1

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максимальное кол-во чел в группе |
|------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|
| Базовый уровень сложности пятого года обучения | 5 год обучения | 12 | 10 | 14 |

Объем и сроки реализации программы

Срок реализации программы 1 год обучения, с 1 сентября по 31 мая, 46 недель - 460 часов.

Режим занятий

Занятия проводятся 5 раза в неделю, продолжительность занятий составляет 2 академических часа, всего в неделю 10 академических часов. Продолжительность одного академического часа - 40 минут. Занятия проводятся на лыжероллерной трассе «Звездочка»

(ул.Тагильская, участок №2), в легкоатлетическом манеже стадиона «Горняк» (8микрорайон, д.5а), в спортивном зале «ДЮСШ «РИТМ» (9 мкр, д.8).

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план

Учебная нагрузка (46 недель)

Таблица № 2

| Показатель учебной нагрузки | Базовый уровень сложности |
|------------------------------|---------------------------|
| | Пятый год обучения |
| Количество часов в неделю | 10 |
| Общее количество часов в год | 460 |
| Количество занятий в неделю | 5 |

При разработке учебно-тематического плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Базовый уровень рабочей программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта (лыжные гонки).

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования);
- самостоятельная работа (в каникулярное время);
- промежуточная аттестация.

Изучение и освоение предметных областей рабочей программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения подготовки и получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При организации дистанционного обучения, изучение и освоение предметных и вариативных областей рабочей программы, осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических индивидуальных самостоятельных занятий с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий. Конспекты тренировочных

занятий размещаются на сайте МУДО «ДЮСШ «РИТМ» в разделе «Дистанционное обучение» Лыжные гонки. Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителя (законным представителем) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса в родительских группах WhatsApp и др. о выполненном тренировочном задании.

Учебно-тематический план

Таблица № 3

| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Базовый уровень 5 год обучения |
|-------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| | Общий объем часов | 460 |
| 1. | Обязательные предметные области | |
| 1.1 | Теоретические занятия | 46 |
| 1.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 46 |
| 1.2 | Практические занятия | 253 |
| 1.2.1 | Общая физическая подготовка | 115 |
| 1.2.2 | Вид спорта (включая соревнования) | 138 |
| 2. | Вариативные предметные области | 157 |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 69 |
| 2.2 | Специальные навыки | 70 |
| 2.5 | Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования) | 18 |
| 3. | Самостоятельная работа | Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера |
| 4. | Промежуточная аттестация | 4 |

2.2 Планирование подготовки

2.2.1 Теоретическая подготовка

План теоретической подготовки этапа базового уровня сложности 5 года обучения

Таблица №5

| № | Содержание занятий | Кол-во часов | Периоды учебно-тренировочных занятий | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | Сент. | Окт. | Нояб. | Декаб. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь | Июль | Авг. |
| | Теоретическая подготовка | 46 | | | | | | | | | | | - | |
| 1 | История развития спорта | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 5 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | |
| 3 | Основы законодательства в области физической культуры и спорта | 7 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 |
| 4 | Гигиена лыжника-гонщика | 5 | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | |
| 5 | Режим дня | 5 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | |
| 6 | Основы закаливания организма | 6 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | |
| 7 | Здоровый образ жизни | 6 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 |
| 8 | Основы здорового питания | 5 | | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | | 1 |
| | Всего часов | 46 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования.

В теоретические занятия программы включены темы: по истории развития спорта, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы законодательства в области физической культуры и спорта; гигиена лыжника-гонщика; режим дня; основы закаливания организма; здоровый образ жизни; основы здорового питания.

2.2.2 Практическая подготовка

Таблица № 6

| | | |
|--------------|-------------------------------------------------------|------------|
| 1. | Практические занятия | 253 |
| 1.1 | Общая физическая подготовка | 115 |
| 1.2 | Вид спорта «лыжные гонки» | 138 |
| 2. | Различные виды спорта и подвижные игры | 69 |
| 3. | Специальные навыки | 70 |
| 4. | Физкультурные и спортивные мероприятия и соревнования | 14 |
| 5. | Иные виды практических занятий | 4 |
| Итого | | 410 |

Содержание программы

Общая физическая подготовка (ОФП)

Основная задача общей физической подготовки (ОФП) – укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, гармоничное развитие двигательных качеств.

Включает в себя:

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения;
- гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров, прыжки в длину с

- места и разбега, многоскоки, метание;
- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты;
- циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Вид спорта «лыжные гонки»

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие специальных двигательных качеств строго в соответствии с требованиями лыжного спорта и особенностями соревнований по лыжным гонкам. Основные средства (СФП) – передвижение на лыжах в разнообразных условиях и как дополнительные средства – специальные подводящие и специально подготовительные упражнения.

- передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности;
- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Специальные навыки

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуре движений.

1. Формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.
2. Углубленное изучение классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок).
3. Изучение и совершенствование элементов конькового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной постановки палок и финальному усилию при отталкивании руками).
4. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами

Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища из положения лежа. Различные висы на перекладине. Упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами. Смешанные упоры и различные передвижения в них на полу, гимнастических матах, скамейках.

Легкая атлетика. Ходьба и бег: с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах; с различными положениями и

движениями рук, туловища и головы; с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров; в различных формах коллективного передвижения; с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий; ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на короткие и средние дистанции

Прыжки. Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом. Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте. Прыжки с ловлей и бросанием мячей. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения с короткой скакалкой.

Метание и ловля. Подбрасывание и ловля мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли. Упражнения в жонглировании мячами. Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой. Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Элементы футбольной техники. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры. Индивидуальные, парные, коллективные игры. Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических движений. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаниями, комбинированные эстафеты.

Участие в соревнованиях

Участие в соревнованиях является обязательным условием для обучения по данной программе.

Таблица № 7

| | Ранг соревнований | Базовый уровень сложности 5 года обучения |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------|
| 1. | Школьный, городской | Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (6-8 соревнований) |
| 2. | Областной | 2-3 соревнований |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам
подготовки на этапах спортивной подготовки
по виду спорта лыжные гонки**

Таблица №8

| Разделы подготовки | Базовый уровень сложности |
|---------------------------------------|---------------------------|
| | 5 год |
| Общая физическая подготовка (%) | 52 – 57 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 23 – 27 |
| Техническая подготовка (%) | 18 – 22 |
| Участие в соревнованиях (кол-во) | 11-13 |

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок
лыжников-гонщиков**

Таблица № 9

| Зона Интенсивности | Интенсивность нагрузки | % от соревновательной скорости | Частота сердечных сокращений уд/мин |
|-----------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|
| 4 | Максимальная | 106 % и больше | 190* и больше |
| 3 | Высокая | 91-105 % | 179-189* |
| 2 | Средняя | 76-90 % | 151-178* |
| 1 | Низкая | 75 % | 150* |

- расчёт сделан при (соревновательной скорости) ЧСС – 192 уд/мин.

Календарь соревнований на 2022-2023 учебный год

Таблица № 10

| № п/п | Соревнования | Место проведения | Сроки проведения |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|
| 1. | «Кросс лыжников», посвященный памяти тренера Поспеловой Л. В. | ЛРТ «Звездочка» | Сентябрь 2022 |
| 2. | Областной кросс лыжников | Г. В. Салда | Сентябрь 2022 |
| 3. | Соревнования по ОФП | Манеж «Горняка» | Ноябрь 2022 |
| 4. | Открытие лыжного сезона | ЛРТ «Звездочка» | Декабрь 2022 |
| 5. | Открытие лыжного сезона КГО | ЛРТ «Звездочка» | Декабрь 2022 |
| 6. | Зональные соревнования Минпроса среди среднего и старшего возраста | Г. В. Салда | Декабрь 2022 |
| 7. | Открытое первенство КГО по лыжным гонкам | ЛРТ «Звездочка» | Январь 2023 |
| 8. | Финальные соревнования Минпроса среди среднего и старшего возраста | По назначению | Январь-февраль 2023 |
| 9. | Гонка памяти ветеранов лыжного спорта КГО | ЛРТ «Звездочка» | Февраль 2023 |
| 10. | Первенство ДЮСШ РИТМ по лыжным гонкам, посвященные памяти МС тренера Нечаева В. И. | ЛРТ «Звездочка» | Февраль 2023 |
| 11. | Лыжня России - 2023 | ЛРТ «Звездочка» | Февраль 2023 |
| 12. | Областные соревнования памяти Сунцова | Г. Н-Тагил | Февраль 2023 |

| | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| | М.И. | | |
| 13. | Первенство области среди среднего возраста | По назначению | Февраль-Март 2023 |
| 14. | Тагильская снежинка | Г. Н. Тагил | Февраль 2023 |
| 15. | Областные соревнования на призы олимпийской чемпионки З.С. Амосовой | Г. Екатеринбург | Март 2023 |
| 16. | Квалификационные соревнования по лыжным гонкам | ЛРТ «Звездочка» | Март 2023 |
| 17. | Областные соревнования на призы Лобача | Г. Краснотурьинск | Март 2023 |
| 18. | Закрытие лыжного сезона КГО | ЛРТ «Звездочка» | Март 2023 |

3. Планируемые результаты освоения программы

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности 5 года обучения являются: регулярность посещения занятий; выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности; освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение основных элементов техники лыжных ходов и теоретического раздела программы в соответствии с программными требованиями; приобретение соревновательного опыта.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1 Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 11

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-------------------------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Лыжи гоночные | Пар | 28 |
| 2. | Крепления лыжные | Пар | 28 |
| 3. | Лыжные палки | Пар | 28 |
| 4. | Станок | Шт. | 2 |
| 5. | Утюг | Шт. | 1 |
| 6. | Футбольный мяч | Шт. | 1 |
| 7. | Волейбольный мяч | Шт. | 1 |
| 8. | Эспандеры лыжника | Шт. | 10 |
| 9.. | Конусы | Шт. | 10 |
| 10. | Скакалки | Шт. | 14 |
| 11. | Секундомер | Шт. | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №12

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|-----------------------|----------------|-------------------|--------------------|
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Ботинки лыжные | Пар | 28 |

4.2 Методическое обеспечение программы

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. При реализации программы используются методы тренировки: равномерный, переменный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный, игровой.

Для наиболее успешного освоения учебного материала на занятиях используются следующие методические пособия и дидактический материал:

- информационный стенд с «Правилами техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке», с расписанием занятий, с инструкцией по применению лыжных мазей и подбору инвентаря;
- карточки-задания для развития двигательных качеств;
- карточки-задания для запоминания и выполнения элементов лыжной техники;
- журналы «Лыжный спорт»;
- картотека выдающихся лыжников-гонщиков;
- фильмотека лыжных гонок (соревнования по лыжным гонкам – Чемпионаты России и Мира, Олимпийские игры)

Формы контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль осуществляется: посредством наблюдения во время занятий; проведения тестирования; анализа уровня прироста физических качеств и технической подготовленности. Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и школьных, городских соревнованиях. Уровень общей физической подготовленности определяется при тестировании по ОФП, проводимого в начале и конце освоения программы. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам тестирования по ОФП и выполнение 2 спортивного разряда по лыжным гонкам. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям лыжными гонками и участию в соревнованиях осуществляется при углубленном медицинском обследовании в ЦГБ г. Качканар.

По завершении обучения по программе базового уровня сложности пятого года обучения учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие в конце

учебного года контрольно-переводных нормативы зачисляются в группу базового уровня сложности шестого года обучения.

Оценочные материалы

Оценка уровня развития физических качеств учащихся проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из нормативов по специальной и общей физической подготовке (ОФП). Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, силы - *бег 60 (девочки) 100 м (юноши) м, бег 800 м (девочки) и 1000 м (мальчики), прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание от гимнастической скамейки (девочки)*. При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1) Бег 60 (девочки) 100 м (мальчики) с произвольного старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона (манежа). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды. Критерием служит минимальное время.

Бег 800 метров, 1000 метров.

Выполняется на беговой дорожке с произвольного старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды

2) Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (для оценки развития выносливости и силовых качеств) (девочки)

Для выполнения упражнения необходимо принять положение упора руками на гимнастической скамейке, руки на ширине плеч. После этого согнуть руки в локтях, опустив при этом тело, коснувшись грудной клеткой до скамейки, фиксируя это положение на 0,5 сек. После чего, напрягая тело, разогнуть руки, вернувшись в исходное положение. Все это считается одним отжиманием. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Подтягивание на перекладине (мальчики) выполняется из исходного положения - вис хватом сверху. Подтягивание непрерывным движением до фиксации подбородка над перекладиной. После опускания в вис участник самостоятельно останавливает

раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Запрещается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами и туловищем, отпускать хват одной руки. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

4) Кросс 2 км, 3 км.

Выполняется по пересечённой местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня сложности 5 года обучения на начало года

Таблица № 13

| Контрольные упражнения | Баллы | Юноши | Девушки |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | Год обучения | |
| | | 5-й | 5-й |
| Прыжок в длину с места на 2-х ногах, см | «5» | 195 | 180 |
| | «4» | 185 | 170 |
| | «3» | 170 | 160 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки (от гимнастической скамейки), подтягивание – юноши, раз. | «5» | 10 | 22-25 |
| | «4» | 8 | 19-21 |
| | «3» | 7 | 15-18 |
| Бег 60м, с (девушки) Бег 100м, с (юноши) | «5» | 15,1 | 10,8 |
| | «4» | 15,3 | 11,0 |
| | «3» | 15,5 | 11,2 |
| Бег 800м, мин. с (девушки) Бег 1000м, мин. с (юноши) | «5» | 3.25,0 | 3.20,0 |
| | «4» | 3.55,0 | 3.45,0 |
| | «3» | 4.25,0 | 4.15,0 |
| Кросс 2км, мин. с. (девушки) Кросс 3км, мин. с. (юноши) | «5» | 12.20,0 | 9.50,0 |
| | «4» | 13.20,0 | 10.20,0 |
| | «3» | 14.20,0 | 10.40,0 |
| Лыжи, классический стиль 3 км (девушки) Лыжи, классический стиль 5 км (юноши) | «5» | 20.00,0 | 14.48,7 |
| | «4» | 22.20,2 | 15.20,0 |
| | «3» | 25.38,5 | 16.53,8 |
| Лыжи, свободный стиль, 3 км (девушки) Лыжи, свободный стиль, 5 км (юноши) | «5» | 19.00,0 | 13.30,0 |
| | «4» | 22.00,0 | 14.50,0 |
| | «3» | 25.38,9 | 17.50,0 |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися групп базового уровня сложности 5 года обучения –21 балл.

**Контрольно-переводные нормативы
для групп базового уровня сложности 5 года обучения на конец года**

Таблица № 14

| Контрольные упражнения | Баллы | Юноши | Девушки |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | Год обучения | |
| | | 6-й | 6-й |
| Прыжок в длину с места на 2-х ногах, см | «5» | 216 | 191 |
| | «4» | 200 | 180 |
| | «3» | 185 | 170 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки (от гимнастической скамейки), подтягивание – юноши, раз. | «5» | 12 | 25-29 |
| | «4» | 11 | 21-24 |
| | «3» | 10 | 15-20 |
| Бег 60м, с (девушки) Бег 100м, с (юноши) | «5» | 14,7 | 10.3 |
| | «4» | 14,9 | 10,6 |
| | «3» | 15,1 | 10.8 |
| Бег 800м, мин. с (девушки) Бег 1000м, мин. с (юноши) | «5» | 3.15,0 | 3.00,0 |
| | «4» | 3.45,0 | 3.15,0 |
| | «3» | 4.00,0 | 3.45,0 |
| Кросс 2км, мин. с. (девушки) Кросс 3км, мин. с. (юноши) | «5» | 10.50.0 | 9.25.0 |
| | «4» | 11.20.0 | 9.50.0 |
| | «3» | 11.50.0 | 10.20.0 |
| Лыжи, классический стиль 3 км (девушки) Лыжи, классический стиль 5 км (юноши) | «5» | 19.37.,3 | 13.05,6 |
| | «4» | 21.00,0 | 14.48,7 |
| | «3» | 22.20,2 | 15.20,0 |
| Лыжи, свободный стиль, 3 км (девушки) Лыжи, свободный стиль, 5 км (юноши) | «5» | 19.12,7 | 12.43,4 |
| | «4» | 20.38,9 | 14.33,9 |
| | «3» | 22.00,0 | 16.50,5 |
| Техническое мастерство | | Обязательная техническая программа | Обязательная техническая программа |

Выполнение норматива засчитывается при условии набора учащимися групп базового уровня сложности 6 года обучения –24 балла.

Техническая программа

Таблица № 15

| Контрольные упражнения | Баллы | Юноши | | Девушки | |
|------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------|
| | | 5-й | 6-й | 5-й | 6-й |
| | | Имитация подъема 50м крутизной 5-6 ⁰ (количество прыжков) | «5» | 29-30 | 29-30 |
| | «4» | 31-32 | 31-32 | 32-33 | 32-33 |
| | «3» | 33-34 | 33-34 | 34-35 | 34-35 |

5. Воспитательная работа

Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

Таблица № 16

| № п/п | Мероприятие | Сроки |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| | 1. Модуль «Ключевые общешкольные дела», традиционные мероприятия | |
| 1. | Участие в месячнике дорожной безопасности | Сентябрь 2022 |
| 2. | Участие в празднике «Посвящения в юные спортсмены» | Октябрь 2022 |
| 3. | Участие в «Дне снега» | Февраль 2023 |
| 4. | Участие в «Дне защитника Отечества» | Февраль 2023 |
| 5. | Организация и проведение внутришкольных соревнований по ОФП, лыжным гонкам. | Согласно календаря соревнований |
| 6. | Участие в «Дне выпускника» | Июнь 2023 |
| | 2. Модуль «Одаренные дети» | |
| 1. | Организация и проведение внутришкольных соревнований по ОФП, лыжным гонкам | Согласно календаря соревнований |
| 2. | Отбор лучших воспитанников | В течение учебного года |
| | 3 модуль «Работа с родителями» | |
| 1. | Организация и проведение родительских собраний | Сентябрь 2022 Май 2023 |
| | Организация и проведение соревнований по ОФП и лыжным гонкам на отделении | Согласно календаря соревнований |
| 3. | Организация и проведение совместных праздников (Новый год, 8 марта, 23 февраля, открытие и закрытие лыжного сезона и др.) | В течение учебного года |
| 4. | Помощь в организации и участие родителей в общешкольных праздниках и мероприятиях | В течение учебного года |
| 5. | Встречи, беседы с родителями | В течение года |
| 6. | Диагностическое анкетирование родителей по удовлетворенности образовательным процессом | Октябрь 2022 |
| 7. | Организация и проведение субботника на лыжероллерной трассе «Звездочка» | Сентябрь 2022 |
| 8. | Оказание помощи родителями при поездках на соревнования областного и окружного уровня | В течение учебного года |
| | 4 Модуль «Здоровый образ жизни, безопасность, профилактика» | |
| 1. | Проведение инструктажей учащихся: правила поведения в учреждении, по безопасности дорожного движения, при проведении занятий по видам спорта, при посадке в автобус, противопожарный инструктаж, по электробезопасности и др. | В течение учебного года |
| 2. | Участие в организации проведении углубленного медицинского осмотра учащихся отделения в ЦГБ | Согласно графика ЦГБ |
| 3. | Участие во всероссийском открытом уроке по безопасности жизнедеятельности (инструктажи по технике безопасности с учащимися) | Сентябрь 2022 |
| 4. | Участие в объектовых тренировках по эвакуации детей при ЧС, на случай пожара, при получении сигналов «Внимание ВСЕМ!» | Согласно плана основных мероприятий при ЧС на 2022-2023гг |
| 5. | «День здоровья» | Сентябрь 2022 |

| 5 Модуль «Профориентационная работа» | | |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др. | В течение учебного года |
| 2. | Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами, выпускниками школы | В течение учебного года |
| 3. | Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни | В течение учебного года |
| 4. | Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли старшего в группе | В течение учебного года |
| Индивидуальная работа с учащимися группы | | |
| 1. | Ознакомление учащихся с правилами внутреннего распорядка, Уставом учреждения, режимом работы учреждения и др. локальными актами | В течение учебного года |
| 2. | Встречи, беседы с учащимися, помощь в ведении спортивных дневников | В течение учебного года |

6. Дистанционное обучение

В случае перехода групп на дистанционный формат обучения, тренер-преподаватель разрабатывает конспекты тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и рабочей программой по лыжным гонкам, с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. Конспекты тренировочных занятий можно найти на сайте МУДО «ДЮСШ «Ритм» <http://ritm.kgo66.ru/index.php/distantsionnoe-obuchenie/482-lyzhnye-gonki> , в разделе «Дистанционное обучение». Также задания высылаются по электронной почте, либо используется иные электронные средства связи (например, WhatsApp и т.д.).

Занимающиеся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно или под наблюдением родителя (законного представителя) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по средствам электронного ресурса (WhatsApp) о выполненном практическом или теоретическом задании.

7.Перечень информационного обеспечения программы

7.1 Список использованной литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям) и к срокам обучения по этим программам;
3. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
4. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки (Приказ от 14 марта 2013г. №111)
6. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Лыжные гонки» МУДО ДЮСШ «РИТМ».

Учебно-методическая литература:

6. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2005 – 72 с.
7. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
9. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. - М., 1990.
11. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976
12. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

7.2 Интернет ресурсы:

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс
<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ
<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет
<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»

<http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования
<http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам
<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
<http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования
<http://www.minsport.ru/> Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.olympic.org/> Олимпийский Комитет России
<http://www.russwimmirg.ru> Международный Олимпийский Комитет
www.flgr.ru — федерация лыжных гонок России
<http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

Местный уровень:

<http://www.admngo.ru/> - Администрация Качканарского городского округа
<http://uo.admngo.ru> - Управление образованием Качканарского городского округа
<http://www.kachkanar.ru/> - Информационный портал Качканарского городского округа.
<http://ritm.kgo66.ru> – МУДО ДЮСШ «РИТМ»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024