

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
6 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 шестого 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 6 года обучения допускаются дети с 13 лет, желающие заниматься лыжным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обучение по программе для базового уровня сложности пятого года обучения и успешно сдавшие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Продолжительность этапа базового уровня сложности 6 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	6 год обучения	13	8	12

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
	Шестой 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 6 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 6 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 6 года обучения
1.	Школьный, городской	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (6-8 соревнований)
2.	Областной	3-4 соревнований

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

Таблица №8

Разделы подготовки	Базовый уровень сложности
	6 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 6 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 вися. 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 6 года обучения на начало 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	
		6-й	6-й	6-й	6-й
		Имитация подъема 50м крутизной 5-6 ⁰ (количество прыжков)	«5»	27-28	24-26
	«4»	29-30	27-28	30-31	28-29
	«3»	31-32	29-30	32-33	30-31

Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня сложности 6 года обучения на конец года

Таблица № 16

Контрольные упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
		Год обучения	
		6-й	6-й
Прыжок в длину с места на 2-х ногах, см	«5»	228	200
	«4»	215	190
	«3»	200	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девушки (от гимнастической скамейки), подтягивание – юноши, раз.	«5»	15	30-35
	«4»	13	25-29
	«3»	12	21-25
Бег 60м, с (девушки) Бег 100м, с (юноши)	«5»	14,1	9,9
	«4»	14,4	10,1
	«3»	14,7	10,3
Бег 800м, мин. с (девушки) Бег 1000м, мин. с (юноши)	«5»	3.05,0	3.00,0
	«4»	3.30,0	3.15,0
	«3»	3.45,0	3.35,0
Кросс 2км, мин. с. (девушки) Кросс 3км, мин. с. (юноши)	«5»	10.50,0	9.05,0
	«4»	11.20,0	9.25,0
	«3»	11.50,0	9.50,0
Лыжи, классический стиль 5 км (девушки) Лыжи, классический стиль 10 км (юноши)	«5»	36.24,5	19.58,2
	«4»	41.12,0	22.25,6
	«3»	44.12,0	25.25,6
Лыжи, свободный стиль, 5 км (девушки) Лыжи, свободный стиль, 10 км (юноши)	«5»	33.00,9	19.05,4
	«4»	39.57,6	21.39,0
	«3»	43.13,5	22.30,0
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

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