

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 1 года**  
**обучения**



**Составитель:**  
**Тренер-преподаватель**  
**МУДО «ДЮСШ «РИТМ»**  
**Воронова Е.А.**

**Качканар**  
**2022**

## Содержание

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Страница</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание программы	5
2.1.	Учебно-тематический план	6
2.2.	Планирование подготовки	8
2.2.1.	Теоретическая подготовка	8
2.2.2.	Практическая подготовка	9
3.	Планируемые результаты освоения программы	12
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	13
4.1.	Материально-техническое обеспечение	13
4.2.	Методическое обеспечение программы	13
5.	Воспитательная работа	17
6.	Дистанционное обучение	18
7.	Перечень информационного обеспечения программы	19
7.1.	Список использованной литературы	19
7.2.	Интернет ресурсы	19

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Лыжные гонки» для группы базового уровня сложности первого 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: сердечнососудистой 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:** содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и сохранению укреплению здоровья учащихся.

**Задачи программы:**

- укрепление состояния здоровья, отсутствие травматизма на учебно-тренировочных занятиях;
- привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование сплоченного детского коллектива, должных норм общественного поведения; - выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Адресат программы**

К занятиям по программе базового уровня сложности 1 года обучения допускаются дети с 9 лет, желающие заниматься лыжным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Продолжительность этапа базового уровня сложности 1 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 первого года обучения	1 год обучения	9	12	18

**Объем и сроки реализации программы**

Срок реализации программы 1 год обучения, с 1 сентября по 31 мая, 46 недель - 276 часов.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность занятий составляет 2 академических часа, всего в неделю 6 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
	Первый год обучения
Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	276
Количество занятий в неделю	3

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 сложности 1 год обучения
	Общий объем часов	276
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	
1.1	Теоретические занятия	27
1.1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	27
1.2	Практические занятия	164
1.2.1	Общая физическая подготовка	81
1.2.2	Вид спорта «лыжные гонки»	83
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	81
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	27
2.2	Специальные навыки	46
2.3	Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования)	8
3.	Самостоятельная работа	Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера, в том числе при дистанционном обучении

4.	Промежуточная аттестация	4
----	--------------------------	---







8	Основы здорового питания	3			1			1				1		
	<b>Всего часов</b>	<b>27</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>

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	164
1.1	Общая физическая подготовка	81
1.2	Вид спорта «лыжные гонки» (включая соревнования)	83
2.	Различные виды спорта и подвижные игры	27
3.	Специальные навыки	46
4.	Физкультурные и спортивные мероприятия и соревнования	4
5.	Иные виды практических занятий	4
<b>Итого</b>		<b>245</b>

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

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

- строевые упражнения;
- разновидности ходьбы, бега, прыжков; передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; - 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 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, 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.

- имитационные упражнения;
- кроссовая подготовка;
- ходьба с заданным темпом и дистанцию;
- комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### ***Специальные навыки***

Техническая подготовка осуществляется непрерывно в процессе занятий лыжными гонками. Основное внимание уделяется обучению способам передвижения на лыжах.

- упражнения в бесснежный период:
  1. Изучение стойки лыжника.
  2. Имитация попеременного двухшажного хода без палок и с палками.
- подготовительные упражнения на снегу и на месте:
  1. Надевание и снятие лыж. 2. Прыжки на лыжах на месте.
  3. Передвижение приставными шагами в стороны на лыжах.
  4. Способы поворотов на месте: переступанием, махом через лыжу, прыжком; и в движении.
  5. Спуски с горы,
  6. Варианты подъемов в гору («елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом).
  7. Варианты торможения («плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением).
  8. Передвижение классическим ходом.

## 9. Основные элементы конькового хода.

### ***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 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 1 года обучения
1.	Групповой	Соревнования по ОФП и лыжным гонкам (3-6 соревнования) см. таблицу №9
	Школьный	
2.	Городской	2

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

*Таблица № 8*

Разделы подготовки	Базовый уровень сложности
	1 год
Общая физическая подготовка (%)	57
Специальная физическая подготовка (%)	19
Техническая подготовка (%)	13
Участие в соревнованиях (кол-во)	6-8

### **Календарь соревнований на 2022-2023 учебный год** *Таблица № 9*

№ п/п	Соревнования	Место проведения	Сроки проведения
1.	«Кросс лыжников», посвященный памяти тренера Поспеловой Л. В.	ЛРТ «Звездочка»	Сентябрь 2022
2.	Соревнования по ОФП	Манеж «Горняка»	Ноябрь 2022
3.	Открытие лыжного сезона	ЛРТ «Звездочка»	Декабрь 2022
4.	Открытие лыжного сезона КГО	ЛРТ «Звездочка»	Декабрь 2022
5.	Открытое первенство КГО по лыжным гонкам	ЛРТ «Звездочка»	Январь 2023

6	Гонка памяти ветеранов лыжного спорта КГО	ЛРТ «Звездочка»	Февраль 2023
7.	Первенство ДЮСШ РИТМ по лыжным гонкам, посвященные памяти МС тренера Нечаева В. И.	ЛРТ «Звездочка»	Февраль 2023
8.	Лыжня России - 2022	ЛРТ «Звездочка»	Февраль 2023
9.	Квалификационные соревнования по лыжным гонкам	ЛРТ «Звездочка»	Март 2023
10.	Закрытие лыжного сезона КГО	ЛРТ «Звездочка»	Март 2023

### 3. Планируемые результаты освоения программы

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности 1 года обучения являются: регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности; освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями; освоение теоретического раздела программы; отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### 4.1 Материально-техническое обеспечение

##### Оборудование и спортивный инвентарь

Таблица № 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1.	Лыжи гоночные	Пар	18
2.	Крепления лыжные	Пар	18
3.	Лыжные палки	Пар	18
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.	18
11.	Секундомер	Шт.	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

*Таблица №11*

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Ботинки лыжные	Пар	18

#### 4.2 Методическое обеспечение программы

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). Перед детьми ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

При реализации программы используются методы: игровой, равномерный, круговой тренировки, контрольный, соревновательный.

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.

#### ***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



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. Врачебнопедагогический контроль за состоянием здоровья и физическим развитием учащихся осуществляется совместно с врачом ДЮСШ РИТМ. 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 первого года обучения учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие в конце учебного года контрольно-переводных нормативы зачисляются в группу базового уровня сложности второго года обучения.

### ***Оценочные материалы***

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

Тестирование состоит из трех нормативов по общей физической подготовке (ОФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, силы - *бег 30 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от гимнастической скамейки.*

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

**1) Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона (манежа). Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

**2) Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) 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.

### Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня сложности 1 года обучения на начало года

*Таблица № 12*

№	Контрольное упражнение	Баллы	Мальчики	Девочки
			год обучения	Год обучения
			1-й	1-й
1.	Бег 30м., сек.	«5»	6.4	6.9
		«4»	6.5	7.0
		«3»	6.6	7.2
2.	Прыжок в длину с места на 2-х ногах, см.	«5»	140	135
		«4»	135	130
		«3»	130	125
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки от гимнастич. скамейки) Подтягивание (мальчики), раз.	«5»	3	12
		«4»	2	10
		«3»	1	8

**Контрольно-переводные нормативы для групп базового уровня сложности 2 года обучения на конец года**

*Таблица № 13*

№	Контрольное упражнение	Баллы	Мальчики	Девочки
			год обучения	Год обучения
			1-й	1-й
1.	Бег 30м., сек.	«5»	5.9	6.4
		«4»	6.0	6.6
		«3»	6.2	6.8
2.	Прыжок в длину с места на 2-х ногах, см.	«5»	150	140
		«4»	140	135
		«3»	135	130
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки от гимнастич. скамейки) Подтягивание (мальчики), раз.	«5»	4	14
		«4»	3	12
		«3»	2	10

Выполнение нормативов засчитывается при условии набора учащимися групп базового уровня сложности 1, 2 года обучения – 9 баллов.

## 5. Воспитательная работа

### Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

*Таблица № 12*

№ п/п	Мероприятие	Сроки
	<b>1. Модуль «Ключевые общешкольные дела», традиционные мероприятия</b>	
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
	<b>2. Модуль «Одаренные дети»</b>	

1.	Организация и проведение внутришкольных соревнований по ОФП, лыжным гонкам	Согласно календаря соревнований
2.	Отбор лучших воспитанников	В течение учебного года
<b>3 модуль «Работа с родителями»</b>		
1.	Организация и проведение родительских собраний	Октябрь 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	Апрель 2023
7.	Семейные спортивные состязания, творческие конкурсы с родителями	Май 2023
8.	Организация и проведение субботника на лыжероллерной трассе «Звездочка»	Октябрь 2022
<b>4 Модуль «Здоровый образ жизни, безопасность, профилактика»</b>		
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
<b>5 Модуль «Профорientационная работа»</b>		
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
	<b>Индивидуальная работа с учащимися группы</b>	
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.	В течение учебного года
3.	Диагностическое анкетирование Уровень личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом учащихся	Декабрь 2022
4.	Диагностическое анкетирование Отношение к занятиям спортом учащихся	Январь 2023
5.	Диагностическое анкетирование Уровень воспитанности учащихся	Март 2023

## **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/distantionnoe-obuchenie>, 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 присмотром 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 педагогический 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](http://www.flgr.ru) — федерация лыжных гонок России <http://www.skisport.ru/> - Журнал «Лыжный спорт»

**Местный уровень:** <http://www.admkgo.ru/> - Администрация Качканарского городского округа <http://uo.admkgo.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