

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Принята на заседании  
педагогического совета «ДЮСШ №2»  
протокол №1 от 30.08.2024 г.



Утверждаю  
Директор «ДЮСШ №2»  
С.И. Двоеглазов  
Приказ № 43 от 30.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«АДРЕНАЛИН»

Приложение  
к дополнительной, общеразвивающей программе по лыжным гонкам  
для учебно-тренировочной группы второго года обучения.

Составитель:  
Тренер-преподаватель по лыжным гонкам  
Леушев Олег Владимирович  
Филиал СШ №27 с. Пришня

г. Советск, 2024 год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «**Адреналин**» разработана на 2024-2025 учебный год в соответствии: с Федеральным законом от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Ред. От 26.07.2019г.).

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021г. №62296);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Данная программа по лёгкой атлетике раскрывает основные задачи спортивно – оздоровительных групп, цели, способы их достижения, критерии результатов, которые необходимо выполнить по окончании данного курса обучения. **Основным приоритетом МБУ ДО «Детско-юношеской спортивной школы №2» является сохранения условий для решения главной цели – сделать спорт массовым и доступным большому числу детей.**

В соответствии с социально-экономическими потребностями общества и, исходя из сущности процесса образования, цель работы МБУ ДО «ДЮСШ №2» состоит в том, чтобы содействовать формированию разносторонне развитой личности.

### **ЗАДАЧИ ПРГРАММЫ:**

- **обучающие:** прочное овладение основами техники и тактики лыжных гонок, их совершенствование;
- **воспитательные:** привитие навыков культурного поведения, гуманных чувств, воспитание положительных взаимоотношений в коллективе, отрицательного отношения к вредным привычкам и негативным сторонам жизни.
- **развивающие:** дальнейшее развитие физических качеств;
- приобретение навыков в судействе, проведении занятий, соревнований.

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

Углубленное овладение техникой лыжных ходов, достижение высоких спортивных результатов по лыжным гонкам.

### **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

#### **Занимающийся по данной программе:**

должен знать:

меры безопасности и правила поведения на тренировочном занятии по лыжным гонкам, профилактику травматизма, владеть навыками страховки и самостраховки;

правильно пользоваться спортивным инвентарём и оборудованием;- виды соревнований по лыжным гонкам и их организацию, систему проведения соревнований, права и обязанности участников и судей;

- уметь:- правильно выполнять технические элементы при передвижении на лыжах; выполнять:

- полный объём программы данного года обучения;- календарь спортивных мероприятий;- требования контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовки.

### **ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

К занятиям допускаются обучающиеся обучение в группах начальной подготовки и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также прошедшие углубленный медицинский осмотр

Уровень сложности рабочей программы	Базовый
Адрес, по которому реализуется программа	п. Пришня ул. Казаченко 2 а «Пришненская средняя школа №27»
Возраст обучающихся группы	13-18 лет
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Наличие медицинского заключения	Медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий спортом
Адаптация программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Не адаптирована
Нормативный срок обучения по программе	5 лет
Режим работы в соответствии с расписанием	Понедельник: 16.30-18.45 Вторник: 16.30 -18.45 Среда: 16.30-18.45 Пятница: 14.00 -16.15 Суббота : 12.30 – 14.00
ФИО педагога	Леушев Олег Владимирович
Квалификационная категория	первая
Форма обучения	Очная
Применение дистанционных технологий	Не применяется
Форма организации образовательной деятельности	Групповая
Количество обучающихся в группе	12

**Годовой учебный план и график распределения учебных часов  
 ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
 ПО ПРОГРАММЕ «АДРЕНАЛИН» 11-18 лет  
 (14 часов в неделю) на 39 недель  
 Тренер-преподаватель ЛЕУШЕВ ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ**

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов в год	Учебные материалы									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>26</b>	2	3	4	3	2	2	4	4	1	1
<b>2</b>	Общая физическая	<b>288</b>	32	31	27	19	8	11	16	48	48	48
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	<b>103</b>	13	15	13	11	19	17	15			
<b>4</b>	Техническая подготовка	<b>64</b>			9	13	14	14	14			
<b>5</b>	Выполнение контрольных нормативов. Соревнования	<b>34</b>	2	3		6	9	7	3			4
<b>6</b>	Медицинское обследование	<b>8</b>	3			1		1			3	
<b>7</b>	Восстановительн ые мероприятия	<b>23</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
	<b>Всего часов</b>	<b>546</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>56</b>

