

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

«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

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

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

г. Советск, 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа «**Юный лыжник**» 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	10-15 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: 14.00-16.15 Вторник: 14.00-16.15 Среда: 14.00-16.15 Суббота: 10.00 – 12.15
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	14

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 2 года обучения**

№ п/п	Разделы программы	уч. мес.	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май																		
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4															
1	Теория	25	2				1		2				2		2			3						2						2						2		2	2			2		2				1					
2	ОФП	240	12	9	8	4	11	7	8	6	14	7	4	2	11	6	1	4	1	1	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	14	12	14	8	13	11	11	12															
3	СФП	103		5	5	3		6	6	3		5	5	2		4	5	2	11	5	3	2	4	5	5	3	3	3	3	6																							
4	ТехПод	64										5	5			4	5	5		5	5				4	4	5	3	5	5	5																						
5	Выпол-е контр-х норм-ов Сорев-ния	30			1	1	3									3	3		3	3	3				2	2	2	1	2	2																							
6	Мед-ое обследо-вание	8				3											1								1															3													
7	Восс-ные мер-тия	20				2				2				2				2				2						2					3							3													
	Всего часов	546	14	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	13	14	14	14	12	14	14	14	12	14	14	14	13	14	14	14	12	14	14	14	12	14	14	14	12											
			55				55				55				55				54				54				55				54				54																		