

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОРЛЕНОК»**

Рассмотрено и согласовано
на заседании Педагогического совета
Протокол № 5
От «31» 08 2026 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО КО «СПОР «Орленок»
В.В.Заикин
приказ № 100 от 31.08 2026 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» (базовый уровень).**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 - 16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год 184, режим 4 ч/нед

Разработчик:
зам.директора СПОР «Орленок» Житкова О.Н.

г. Калуга, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1.Пояснительная записка.	3
2.Цели и задачи программы.	6
3.Формы и режим реализации программы.	7
4.Ожидаемые результаты.	8
5.Учебный план и содержание программы.	10
6.Методическое обеспечение программы.	11
7.Общие требования к организации образовательного процесса.	13
8.Воспитательная работа.	14
9.Материально-технические условия реализации программы.	16
10.Учебно-информационное обеспечение.	18
11.Кадровое обеспечение.	17
Приложение № 1 Календарный план-график.	20
Приложение № 2 Календарный план воспитательной работы .	21
Приложение № 3 Учебно-тематический план	23
Приложение № 4 Инструкция по обеспечению безопасности образовательного и соревновательного процессов.	24

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа по лыжным гонкам является общеразвивающей программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Лыжные гонки - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе и относятся к циклическим видам спорта. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определённые дистанции различными способами (ходами, подъемами, спусками, поворотами). Лыжные гонки включены в программу Зимних Олимпийских игр и Первенств мира по лыжному спорту.

Техника в лыжных гонках состоит из разнообразных способов передвижения. Выбор способа передвижения и применение его в конкретных условиях рельефа и трассы определяются тактической задачей. Для овладения техническим мастерством необходимо знание основ техники, овладение способами передвижения и умение применять их в соревнованиях. При одних и тех же условиях трения техника передвижения у лыжника изменяется в зависимости от его скорости. Естественно, что скорость увеличивается благодаря более сильным отталкиваниям лыжами и палками. Вариативность техники зависит и от телосложения спортсменов, их функциональных возможностей, связанных с телосложением, от подготовленности лыжников.

Во второй половине 19 века в России начало развиваться организованное спортивное движение. 29 декабря 1895 года в Москве состоялось торжественное открытие первой в стране руководящей развитием лыж организации - Московский клуб лыжников. Эту официальную дату и принято считать днем рождения лыжного спорта в нашей стране.

В 1910 году лыжные клубы Москвы объединились в Московскую лигу лыжебежцев. Лига осуществляла общественное руководство лыжным спортом не только в Москве, но и в других городах России. В течение лыжного сезона 1909 - 1910 гг. в Москве было проведено рекордное количество соревнований - восемнадцать, в которых выступало 100 участников. 7 февраля 1910 года 12 лыжников из Москвы и Петербурга разыграли первый личный чемпионат страны в лыжной гонке на 30 км. Звание первого лыжебежца России было присвоено Павлу Бычкову. Первое соревнование страны среди женщин было разыграно в 1921, на дистанции 3 км победила Наталья Кузнецова. На международных соревнованиях сильнейшие российские лыжники, чемпионы страны Павел Бычков и Александр Немухин впервые участвовали в 1913 в Швеции на «Северных играх». Лыжебежцы соревновались на трех дистанциях - 30, 60 и 90 км. Выступили они неудачно, но извлекли много полезных уроков по технике передвижения на лыжах, смазке лыж, конструкции инвентаря.

До начала Первой мировой войны было проведено 5 чемпионатов России. В 1918 лыжный спорт включен в число учебных дисциплин первого

учебного плана высшего физкультурного образования. По количеству побед на первенствах страны 1910 - 1954 гг. наивысший рейтинг занимает Зоя Болотова - восемнадцатикратная чемпионка. Среди мужчин сильнейшим был Дмитрий Васильев - 16 побед, он является первым обладателем звания «Заслуженный мастер спорта». В 1948 году советские лыжники вступили в Международную федерацию лыжного спорта (ФИС). Первые золотые страницы в летопись отечественного спорта лыжниками-гонщиками были вписаны в 1954 году. В ту памятную зиму сборная команда впервые вышла на большую международную арену, приняла участие в чемпионате мира, проходившем вблизи шведского города Фалун. Дебют превзошел все ожидания; Л.Баранова (Козырева) завоевала две золотые медали на дистанции 10 километров и в эстафетной гонке 3х5 км вместе с подругами по команде М.Масленниковой и В. Царевой. В.Кузин одержал две блистательные победы в гонках на 30 и 50 км.

За период 1910 - 1995 гг. было проведено 76 чемпионатов страны на дистанциях от 10 до 70 км у мужчин, и от 3 до 50 км у женщин. С 1963 в программу чемпионата страны включена сверхмарафонская дистанция для мужчин - 70 км. У женщин с 1972 самой длинной стала дистанция 30 км, а с 1994 - 50 км. Рекордная по длине 4-дневная мужская гонка была проведена в 1938 году - 232 км от Ярославля до Москвы. Победил Дмитрий Васильев - его время составило 18 часов 41 минута 02 секунды.

Рекорд первого лыжного века по количеству побед на чемпионатах страны установила Галина Кулакова - 39 золотых медалей. Спортивные достижения Галины Кулаковой вознаграждены Международным Олимпийским Комитетом - Олимпийским серебряным орденом.

По представлению Олимпийского Комитета России первый среди наших соотечественников международный приз Кубертена присужден Раисе Сметаниной - лидеру мировой элиты лыжников. Участница пяти Олимпиад, восьми чемпионатов мира, Раиса Сметанина установила еще один уникальный рекорд спортивного долголетия - на своей 5-ой Олимпиаде она была увенчана золотой медалью в 40 лет.

На XXIV Зимних Олимпийских играх в Пекине в 2022 году сборная команда Российской Федерации по лыжным гонкам завоевала 11 медалей : 4 золотых, 4 серебряных , 3 бронзовых.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Актуальность программы обусловлена государственным социальным заказом, популярностью вида спорта среди подрастающего поколения, запроса родителей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предъявляет посильные требования в процессе обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия лыжными гонками способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, силы ног, выносливости, координации движений в пространстве и во времени. Лыжные гонки считаются одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя спортсмены с различными физическими данными.

Отличительной особенностью данной программы является вариативность образовательного процесса. Программа адаптирована под реальные возможности детей и условия спортивной школы, позволяет сокращать, либо продлевать обучение в зависимости от результатов и возраста занимающихся. Настоящая программа по бадминтону составлена в соответствии с федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 РФ от 29.12.2012 г., уставом спортивной школы.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

2.Цели и задачи программы.

2.1.Целью дополнительной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности по лыжным гонкам. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Обучающие: - Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по лыжным гонкам; - Получение знаний о способах передвижения на лыжах; -Овладение техники лыжных ходов;	Предметные: - получит теоретические знания в области строения человека; - знания о истории развития лыжных гонок в России, мире; -знания о подготовке лыжного инвентаря к занятиям, соревнованиям.	Контроль : -контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по лыжным гонкам
Воспитательные: -умение работать в группе, команде; -развитие силы воли, стремление к победе	Личностные: -дисциплинированность -ответственность; -соблюдение правил соревнований	Диагностика: -тестирование; - наблюдение
Развивающие: - координация движений; - выносливость ; -развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно принимать решения по ходу передвижения; -усовершенствовать приобретенные навыки;	Метапредметные: -развитие физических качеств; -формирование двигательных навыков	Контроль: контрольно-тестовые упражнения, - участие в соревнованиях по лыжным гонкам

2.2.Адресат программы.

Программа рассчитана на детей 2 возрастных групп желающих заниматься лыжными гонками

1 группа - обучающиеся в возрасте 6-10 лет;

2 группа – обучающиеся в возрасте 11-16 лет.

Программа разработана для мальчиков и девочек с 6 до 16 лет, желающих заниматься лыжными гонками. К занятиям допускаются занимающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, при наличии справки о состоянии здоровья ребенка.

Количественный состав группы обучающихся до 30 человек.

Для зачисления обучающихся предоставляются документы:

- заявления одного из родителей (законного представителя);
- медицинская справка;
- копия свидетельства о рождении;
- фотография 3 x 4 2 шт.
- согласие на обработку персональных данных

3.Формы и режим реализации программы.

3.1.Форма обучения –очная, дистанционная. Дистанционная форма обучения возможна при установлении локальным актом учреждения.

3.2.Формы организации занятий:

- Групповые занятия;
- Индивидуальная;
- Фронтальная по подгруппам

3.3.Типы занятий:

- Теоретические занятия;
- Практические занятия;
- Комбинированные занятия;
- Контрольные тренировки;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Соревновательный.

3.4.Формы проведения занятий:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Беседа;
- Открытое занятие;
- Соревнование

3.5.Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий:

словесный	наглядный	практический
рассказ, объяснение, беседа, анализ	показ, демонстрация видеоматериалов, показ педагогом приемов выполнения	тренировочные упражнения на развитие качеств, упражнения на технику , соревновательные упражнения.

3.6.Режим занятий.

Количество занятий - 2 занятия в неделю по 2 академических часа . Поскольку программа носит физкультурно-спортивную направленность, перерыв в течение занятий не предусмотрен.

3.7.Срок обучения по программе 1 год, 46 недель, в общем объеме 184 ч.

4.Ожидаемые результаты.

Обучающийся по окончании освоения программы будет:

компетенции		
Будет знать: историю развития лыжных гонок, правила использования лыжного инвентаря и ухода за лыжным инвентарем	Будет стремиться к регулярным занятиям лыжными гонками	Будут воспитаны воспитаны морально-волевые качества
Будет уметь : передвигаться на лыжах классическими ходами	Разовьет физические качества: выносливость, силу, координацию движений, быстроту,	Будет соблюдать технику безопасности во время занятий и соревнований по лыжным гонкам.
Освоит основы техники -попеременного двухшажного хода; -торможения плугом и упором; -спуск с горы в разных стойках; - повороты на месте и в движении	Получит навыки передвижения на лыжах классическими ходами	Будет проявлять стремление к победе на соревнованиях по лыжным гонкам.
Будет иметь представление о технике конькового хода	Научиться делать правильно общеразвивающие упражнения	

4.1.Формы контроля и подведения итогов.

Подведением итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является тестирование по общефизической подготовке и участие занимающихся в соревнованиях . Тестирование проводится в конце учебного года (июнь) в форме сдачи тестов, упражнения приведены в таблице с минимальным нормативами.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения тесты	возраст	юноши	девушки
---------------------------------	------------------------------	---------	-------	---------

Скоростные качества	Бег 30 м с высокого старта (не более сек)	6 лет	6,2	6,5
		7 лет	6,0	6,3
		8 лет	5,9	6,1
		9 лет	5,8	6,0
		10 лет	5,7	5,9
		11 лет	5,6	5,8
		12 лет	5,5	5,7
		13 лет	5,4	5,6
		14 лет	5,3	5,5
		15 лет	5,2	5,4
		16 лет	5,1	5,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)	6 лет	125	115
		7 лет	130	120
		8 лет	135	125
		9 лет	140	130
		10 лет	145	135
		11 лет	150	140
		12 лет	155	145
		13 лет	160	150
		14 лет	165	155
		15 лет	170	160
		16 лет	175	165
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее раз)	6 лет	2	1
		7 лет	3	2
		8 лет	4	3
		9 лет	5	4
		10 лет	6	5
		11 лет	7	6
		12 лет	8	7
		13 лет	10	8
		14 лет	12	9
		15 лет	14	10
		16 лет	16	11

Занимающиеся участвуют в соревнованиях по лыжным гонкам в зимний период – 2-3 соревнования, и в соревнованиях по кроссу 2-3 старта .

5. Учебный план и содержание программы.

Основным подразделом входящим в содержание программы является учебный план. Учебный план состоит из видов подготовки по часам и формой контроля. План составляется на каждый год обучения.

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	80
4	Технико-тактическая подготовка	20
5	Соревновательная подготовка	10
6	Тестирование	4
	Всего часов	184

Раздел I. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие:

- Инструктаж по технике безопасности во время занятий по лыжным гонкам.
- Правила поведения в раздевалке, на учебно-тренировочном кругу в лесу.
- Знакомство с группой.
- Требования к спортивной одежде обуви для занятий лыжными гонками.

Тема 1. История развития лыжных гонок в России.

Тема 2. Режим дня, закаливание.

Тема 3. Лыжный инвентарь , обувь, уход за инвентарем во время занятий и соревнований.

Тема 4. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: понятие об ОФП, средства ОФП, место ОФП в системе обучения и развития юного спортсмена.

Практическая часть: направлена на развитие физических качеств – ловкость, быстрота, координация движений, выносливость, освоение техники лыжных ходов в зимний период.

Используются средства: бег по пересеченной местности по кругу 200 м, 500 м, челночный бег, ходьба по пересеченной местности . ОРУ без предмета, упражнения для рук, ног, мышц спины, живота.

ОРУ с предметами: лыжными палками, скакалкой.

На занятии используют подвижные игры, эстафеты, которые проводятся на спортивной площадке.

Раздел III. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка: понятие о технике лыжных ходов, разновидности техники ходов, применение различных ходов на дистанции.

Практическая подготовка: обучение технике поворотов на месте и в движении, обучение технике торможения «плугом», «поворотом», обучение технике стоек на спусках, обучение технике подъемов «елочкой», «лесенкой», обучение технике попеременно двухшажного хода, обучение технике одновременных ходов. Совершенствование техники обученных ходов.

Раздел IV. Техничко-тактическая подготовка.

Практическая подготовка: применение лыжных ходов на дистанции во время тренировок и соревнований, совершенствование техники лыжных ходов на подъемах и спусках.

Раздел V. Соревновательная подготовка.

Теоретическая часть: ознакомление с правилами соревнований по лыжным гонкам, способы передвижения по дистанции во время соревнований.

Практическая часть: участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 800 м., 1 км. Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 500 м.

Раздел VI. Тестирование.

Практическая часть: сдача тестов, упражнения тестов приведены в таблице.

Теоретическая подготовка: подведение итогов тестирования.

6. Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Название темы, раздела	Форма проведения	Методы и приемы	Дидактические материалы, техническая и материальная оснащенность	Формы подведения итогов
1	ОФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регламентированного упражнения	Мяч футбольный, мяч волейбольный, мат гимнастический, перекладина,	тестирование
2	СФП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий, игровой метод, метод строго регла-	Лыжи, крепления. ботинки, палки, лыжероллеры, шлем, очки	тестирование

			ментирован- ного упраж- нения		
3	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный	Плакаты, брошюры	
4	ТТП	Групповая	Словесный, показ двигательных действий	Лыжи, крепления. ботинки, палки, лыжероллеры, шлем, очки	тестирование
5	Соревновательная подготовка	Индивидуальная	Соревновательный метод	Лыжи, крепления. ботинки, палки, лыжероллеры, шлем, очки	соревнования
6	Тестирование	Групповая	Словесный, соревновательный метод	Карточки с описанием выполнения тестов	тестирование

Практическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техничко-тактическая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Участие в соревнованиях.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 2-3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

На тренировочное занятие тренером-преподавателем составляется конспект занятия.

Примерный план –конспект тренировочного занятия

Часть занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1.Подготовительная часть	Разминка: -бег -ОРУ -спец.упражнения -спец.беговые упражнения	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий,
2.Основная часть	Выполнение поставленных задач на тренировку.	Время, круги, количество повторений, количество раз	Исправление ошибок, указания по выполнению заданий, правила игры, определение победителей
3.Заключительная часть	Упражнения на восстановление	Время, круги, количество повторений, количество раз	Подведение результатов занятия, домашнее задания, замечания по форме.

7. Общие требования к организации образовательного процесса.

В планомерном физическом воспитании занимающихся систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы, отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями.

Тренер-преподаватель не только организует и проводит работу по физическому воспитанию, но и удовлетворяет интерес к спорту, отвечая на вопросы, беседуя о спортивных событиях. Тренер-преподаватель знакомит занимающихся с оздоровительным воздействием физической культуры.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Условиями набора обучающихся в учреждение являются:

- прием осуществляется по письменному заявлению поступающих или законных представителей поступающих;
 - с подачей заявления одновременно подписывается согласие на обработку данных;
 - зачисление поступающих оформляется приказом учреждения.
 - сроки приема документов с 15 августа по 31 августа текущего года
- Основанием для отказа в приеме в учреждение являются:
- отсутствие свободных мест в учреждении;
 - наличие у поступающих медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

1. Подготовительная часть - проводится разминка (общая и специальная. с предметами и без);
2. Основная часть - выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), упражнения на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры, проводится обучение технико-тактическим действиям, используемые в лыжных гонках, прием контрольных упражнений (тестирование);
3. Заключительная часть - проводятся упражнения на расслабление, подведение итогов, дается домашнее задание при необходимости.

8. Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы - развитие личности через самоопределение и социализацию детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в Российском обществе.

Задачи:

- формирование интереса к изучению истории и развития горнолыжного спорта в России;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России и Калужской области;
- создание коллектива среди обучающихся в группе.

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми понятия о своей Российской культурной принадлежности (идентичности);
- понимание значимости достижений отечественного спорта и духовнонравственных традиций Российского общества;
- уважение к старшим, бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знаний истории своей страны и малой Родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера (тренера-преподавателя, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки

детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе. Работа осуществляется в следующих формах: игровые тренинги, командные подвижные и спортивные игры, (способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива, готовность к командной деятельности и взаимопомощи); – участие в проектной деятельности (способствует формированию умений в области целеполагания, укрепляет внутреннюю дисциплину, дает опыт долгосрочной системной деятельности)

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки к мероприятиям, соревнованиям;
- консультаций в групповом чате группы;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки успехов детей участия в соревнованиях и мероприятиях родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в СШОР «Орленок» в рамках учебно-тренировочных занятий (беседы, творческие проекты, викторины, игры), а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии в музеи, посещение театров, встречи с профессиональными спортсменами, посещения спортивных праздников и др.), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

9. Материально-технические условия реализации программы.

9.1. Сведения о помещении и местах , где проводятся занятия.

Занятия проводятся в весенний, летний, осенний периоды на лыжероллерной трассе. В зимний период тренировочные занятия проводятся на специально подготовленной на лыжной трассе. На территории учреждения находятся раздевалки отдельно для девочек и мальчиков, душевые, санузлы. Лыжный инвентарь хранится отдельно в снарядных помещениях.

9.2. Перечень оборудования и инвентаря .

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Ботинки лыжные	пар	15-20
2.	Лыжи гоночные	пар	15-20
3.	Лыжные палки	пар	15-20
4.	Крепления лыжные	пар	15-20
5.	Лыжероллеры	пар	15-20
6.	Шлем	штук	15-20
7.	Мяч футбольный	штук	1

9.3. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию:

1 Лыжи беговые (гоночные).

Длина лыж. Минимальная длина лыж - рост спортсмена минус 4 см, максимальная - не ограничивается. Ширина лыж. Минимальная ширина лыж, измеренная под креплением, может быть 40 мм, максимальная - не ограничивается.

Передняя часть лыжи. Минимальная ширина передней части лыжи -30 мм.

Вес. Общий вес пары лыж без креплений должен быть не менее 750 г. Конструкция лыж - нет ограничений.

Форма. Обе лыжи должны иметь одинаковую форму. Нет ограничений в типах конструкций слоев. Нет ограничений по жесткости в любом измерении.

Поверхность скольжения лыжи. По всей длине поверхность скольжения должна быть гладкой или иметь небольшой продольный желоб. За исключением продольного желоба поверхность скольжения по всей ширине и длине должна быть плоской.

Верхняя поверхность лыжи. Нет ограничений.

Грани. Боковые кромки не могут быть наклонными с расширением вверх, так чтобы основание лыж становилось уже, чем верхняя поверхность (форма клина не разрешается).

Прочностные свойства. Нет ограничений.

1. Лыжные крепления. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

2. Лыжные ботинки. Нет ограничений по виду используемого материала или способу производства.

3. Лыжные палки. Максимальная длина палок не должна быть больше роста спортсмена, измеренная расположением острия палки на лыжу перед креплением.

Палка должна иметь фиксированную длину (древко не должно быть телескопическим или складывающимся).

Палка не должна иметь дополнительный источник энергии, усиливающий толчок, например, пружины или другие автоматические устройства.

Нет ограничений по весу палок.

Палки могут быть несимметрическими; может быть четкое различие между правой и левой палкой.

Рукоять палки должна быть прикреплена к древку. Нет ограничений относительно ее геометрии, конструкции или материала.

Петля должна крепиться к рукояти или древку. Она может быть регулируемой по длине и ширине. Ограничений в материале нет.

Нет ограничений по форме и материалу древка и распределению веса.

Разрешены сменные корзины (лапки) с различными геометрическими характеристиками и материалами для использования при различных характеристиках снега.

Наконечник может крепиться под любым углом к древку. Разрешается один или более наконечников. В материалах нет ограничений.

4. Одежда. Спортивная одежда должна соответствовать погодным условиям (зимний период – шапка, перчатки, варежки, теплые носки, куртка, разминочный костюм, летний период –шорты, кепка, футболка, кроссовки, осенний период – легкая куртка, шапка, кепка, спортивный костюм, кроссовки, весенний период – футболка, спортивный костюм , кепка, кроссовки). Для занятий на лыжероллерах обязательно надевают шлем, налокотники, наколенники, очки, без защитных средств запрещено выходить на лыжероллерную трассу.

10. Учебно-информационное обеспечение.

1. Нормативно-правовые акты и документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

-Порядок оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий) , включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку , заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях, утвержден приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г . № 484-н)

-приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2. Используемая литература.

1. Гогунев Е.Н., Мартянов Б.И.. Психология физического воспитания и спорта. М.: Академия 2000.

2. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход? Не только... М.: Физкультура и спорт, 1988.

3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. Смоленск: СГИФК, 1989.

4. Коц Я.М. Спортивная физиология М.: Физкультура и спорт 1986 .

5. Кирпичев В.И. Физиология и гигиена подростка. М.: Академия 2008 .

6. Лыжный спорт. Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. М.: Физкультура и спорт, 1989.

7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. М.: Физкультура и спорт, 1986.

8. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. М.: Высшая школа, 1979.

9. Мартынов В. С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. М., 1990.

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физическая культура и спорт 1991 г.

3.Рекомендуемая литература.

1.Раменская Т.И. Лыжный спорт. М., 2000.

2.Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. М.: Физкультура и спорт, 1999.

4.Интернет ссылки

1 Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2 Официальный интернет-сайт Федерации лыжных гонок России (<http://www.flgr.ru/>).

3 Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)

11.Кадровое обеспечение.

1.Для реализации программы необходимы тренеры-преподаватели, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование соответствующие направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

2.Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

3.Прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН- ГРАФИК

**государственного автономного учреждения дополнительного
образования Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок»**

1.Календарные периоды учебно-тренировочного года:

1.1.Дата начала учебно-тренировочного года : 01 сентября 2026 г.

1.2.Дата окончания учебно-тренировочного года : 31 августа 2027 г.

1.3. Продолжительность учебно-тренировочного года по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта 46 недель.

2.Распределение учебно-тренировочной нагрузки в неделю.

2.1. Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта.

Вид спорта	Продолжительность (лет)	Кол-во часов в неделю
Лыжные гонки	1	4

3. Организация промежуточной аттестации .

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с локальным нормативным актом учреждения.

4.Праздничные дни.

1,2,3,4,5,6,7, января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГАУ ДО КО «СШОР «Орленок» .

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный за выполнение
1	Составление календарного плана воспитательной работы на учебно-тренировочный год.	Август	Зам.директора
2	Организация и проведение мероприятия «День открытых дверей»	Сентябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3	Беседы «День солидарности в борьбе с терроризмом»	3 сентября	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Проведение собраний в группах с родителями, законными представителями.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
5	Создание родительских комитетов в группах.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
6	Участие в Всероссийском дне бега «Кросс наций»	Сентябрь	Тренер-преподаватель
7	Проведение бесед с обучающимися о здоровом образе жизни, режиме дня, самоконтроле	В течении года	Тренер-преподаватель
8	Проведение просветительских лекций в сфере противодействия идеологии терроризма для обучающихся.	В течении года	Зам.директора
9	Участие в акциях по противодействию идеологии терроризма	В течении года	Инструктор-методист
10	Воспитание чувства патриотизма, гражданственности у обучающихся -мероприятия «Страна героев» памяти павших в годы ВОВ ; - участие в соревнованиях, посвященных памяти погибших в годы ВОВ	В течении года	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
11	Выявление у обучающихся творческих способностей: - участие в конкурсах, флешмобах, акциях	В течении года	Инструктор-методист, тренер-преподаватель
12	Проведение профилактических бесед - с обучающимися , стоящими на учете в ИПН; - привлечение обучающихся стоящих на учете в ИПН к соревнованиям, подготовке мероприятий.	В течении года	Зам.директора
13	Проведение встреч со спортсменами ,	В течении года	Зам.директора

	участвующими в олимпийских играх, чемпионатах мира, первенствах России по видам спорта		
14	Проведение мастер-классов спортсменами высокой квалификации.	В течении года	Зам.директора
15	Проведение новогодних праздников в группах с обучающимися.	Декабрь – январь	Тренер-преподаватель
16	Участи во Всероссийской лыжной гонке «Лыжня России»	Февраль	Зам.директора
17	Проведение общего собрания в учреждении	В течении года	Директор, зам.директора
18	Проведение спортивных праздников для жителей микрорайона Правый берег с привлечением обучающихся школы	Январь, май	Зам.директора
19	Проведение встреч тренеров-преподавателей с классными руководителями в школах .	В течении года	Тренер-преподаватель
20	Проведение субботников с обучающимися на территории спортивной школы.	Апрель, Октябрь	Тренер-преподаватель
21	Привлечение обучающихся к подготовке соревнований, участие в судействе соревнований по видам спорта.	В течении года	Тренер-преподаватель
22	Проведение бесед с обучающимися «Будущее без наркотиков»	Апрель	Тренер-преподаватель
23	Прохождение обучающимися курса обучения на сайте РУСАДА	Январь - Март	Тренер-преподаватель
24	Проведение экскурсий в музеи, выставки и т.д.	В течении года	Тренер-преподаватель
25	Размещение в социальных сетях, сайте учреждения информации о достижениях	В течении года	Инструктор-методист
26	Участвие во Всероссийских массовых соревнованиях по спортивному ориентированию «Российский азиат»	Май	Тренер-преподаватель
27	Участвие в физкультурных мероприятиях по выполнению нормативов ГТО	Июнь,август октябрь	Зам.директора
28	Проведение бесед с обучающимися по правилам дорожного движения	В течении года	Тренер-преподаватель
29	Проведение общешкольных физкультурных мероприятий: - кросс; -Веселые старты»; -лыжные гонки	В течении года	Зам.директора

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Название раз- дела, темы, вид подготовки	Всего часов в год	Периоды учебно-тренировочных занятий по месяцам												Формы контроля и аттестации
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07		
1	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		Беседа, рас- сказ, демон- страция ви- деофильмов	
2	ОФП	60	10	10	9					10	8	9	4	Упражнения, бег, тести- рование	
3	СФП	80	2	4	8	17	13	15	13	2	2	2	2	Лыжи, имитация	
4	ТТП	20	3	3						3	1	6	4	Упражнения, имитация	
5	Спортивные соревнования	10	2					2	4		2			Соревнования по л/г, кроссу	
6	Тестирование	4	2								2			Тестовые упражнения	
	Всего часов	184	20	18	18	18	14	18	18	16	16	18	10		

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССОВ.

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по лыжным гонкам допускаются занимающиеся:

- не имеющие медицинских противопоказаний для занятий лыжными гонками;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- в спортивной одежде и обуви,

На занятиях лыжными гонками занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения для занимающихся.

Опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

- травмы при падении;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение при проведении занятий при ветре 1.5-2.0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов С ;
- потертости от лыжных ботинок;
- травмы в связи с не исправным лыжным инвентарем (палки, крепления, лыжи, ботинки)

1.2. Занимающиеся должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи и уметь под руководством тренера оказывать первую доврачебную помощь. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру.

1.3. Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя подходить к спортивному оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.4. Занимающиеся допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, отстраняются от учебно-тренировочного занятия до прохождения инструктажа.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий занимающийся обязан:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- надеть спортивную одежду и обувь, перчатки, шапочку в соответствии с погодными условиями.

2.2. Тренер-преподаватель перед началом занятий обязан убедиться в подготовленности лыжной трассы в зимний период.

2.3. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.4. Занимающиеся обязаны проверить исправность лыжного инвентаря – ботинки, крепления, лыжи, палки.

2.5. Лыжные ботинки должны быть подобраны в соответствии с размером ноги, чтобы не было потертостей, мозолей.

3. Требования безопасности во время занятий:

3.1. Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя;
- внимательно слушать объяснения тренера-преподавателя и четко выполнять задания;
- при выходе на улицу из помещения лыжи должны охладиться, чтобы не образовалась корка льда;
- при движении по учебно-тренировочному кругу соблюдать достаточные интервалы движения во избежание столкновений;
- во избежание столкновений исключить резкую остановку во время движения;
- во время спуска нельзя выставлять вперед лыжные палки, при падении быстро встать и продолжить движение или отойти в сторону;
- следить за занимающимися, чтобы не было обморожений;

3.2. Занимающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправных спортивных снарядов;
- двигаться по лыжной трассе противоходом строго запрещено;
- уходить с учебно-тренировочного круга без разрешения тренера-преподавателя;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на руках или ногах, а также при плохом самочувствии или получении травмы занимающиеся должны прекратить занятия, сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.2. При обнаружении во время занятий признаков обморожения занимающийся должен сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивных инвентаря) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, и действовать в соответствии с его указаниями.

4.4. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю, или медработнику оказать пострадавшему первую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

Тренер-преподаватель обязан проверить всех занимающихся по списку вернувшихся с учебно-тренировочного круга.

После окончания занятий занимающийся обязан:

- очистить лыжи, палки, ботинки от снега;
- инвентарь поставить в специальное место;
- сразу после тренировки нельзя пить холодную воду и охлажденные напитки;

- переодеться в сухую одежду, переобуться;
- при обнаружении неисправности спортивного оборудования, проинформировать об этом тренера-преподавателя ;
- лыжные ботинки поставить сушиться в специальное место

6. Заключительные положения.

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляются не реже одного раза в пять лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

- при изменении условий проведения занятий по лыжной подготовке;
- при пересмотре межотраслевых и отраслевых правил и типовых инструкций по охране труда;
- при внедрении нового спортивного оборудования и (или) технологий;
- по результатам анализа материалов расследования аварий, несчастных случаев;
- по требованию представителей органов по труду субъектов Российской Федерации или органов федеральной инспекции труда.