

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО
(на научно-методическом совете)
№ 2 от «26» 08 2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор Е.В. Худяков
«01» 09 2026



**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный лыжник»**

Возраст детей: 9-18 лет
Уровень: базовый
Срок реализации программы: 4 лет

Автор-составитель:
Сорокин Александр Алексеевич,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ:	
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	9
1.3.	Учебный (тематический) план	11
1.4.	Содержание программы	13
1.5.	Планируемые результаты	17
1.6.	Воспитательная работа	17
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1.	Календарный учебный график	22
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации	24
2.4.	Оценочные материалы	25
2.5.	Методическое обеспечение программы	27
2.6.	Список литературы	28
3.	Раздел 3. Приложение	31

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа «Юный лыжник» адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья учреждений образования VIII типа (с умственной отсталостью) – 9-18 лет, позволяющая развить в детях и подростках интерес к лыжному спорту и желание совершенствовать свое мастерство на протяжении многих лет, посещая объединение «Юный лыжник».

Она реализуется в МБУДО «Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска» (далее – МБУДО «МЦДТ г. Челябинска») в спортивном объединении «Мечта» в по адресу ул. 60- лет Октября 28, что дает возможность подростку выбрать занятие по своему интересу, приобщиться к интересному и популярному виду спорта, реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои индивидуальные способности.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность, развитие физических качеств. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптивные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Здоровье определяется уровнем развития качественных сторон двигательной активности.

Правовыми основами реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный лыжник» являются:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 08.08.2024 года, (редакция 08.08.2024, действующая с 01.09.2024 года) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 (ред. от 22.06.2024г.) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.06.2024).

4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (редакция от 27.07.2022г., вступ. в силу с 01.03.2023).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 (редакция от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467».

10. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (редакция от 11.10.2023 – действует с 23.10.2023).

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (редакция от 22.09.2021, действует с 01.09.2022).

12. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской федерации»).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ, адаптированных для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей»

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным

общеобразовательным программам» (редакция от 13.03.2019, действует с 07.05.2019).

15. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (в ред. от 22.02.2023, действует до 01.09.2027).

16. Закон Челябинской области от 30 августа 2013 года №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 06.05.2024).

17. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

18. «Программа перспективного развития системы образования Челябинской области в 2025-2030 годы» (представлена на Южно-Уральском педагогическом собрании 22.08.2024).

19. Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска», локальные нормативно-правовые акты МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она позволяет по-новому решать проблему дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) и детей-инвалидов. Обучение, воспитание таких детей и подростков представляет малоизученную и труднейшую проблему, которая находится в стадии разработки. Но уже сейчас она может и должна реализовываться в учреждениях дополнительного образования и специальных (коррекционных) учреждениях:

1. Введение в систему педагогической коррекции умственно отсталых детей и подростков адаптированной программы дополнительного физкультурно-спортивного образования «Юный лыжник», как наиболее оптимального варианта организации дополнительной формы физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков, а также повышение уровня развития двигательных качеств, будет стимулировать у занимающихся способности к восприятию педагогических воздействий.

2. Методологический подход данной программы, основанный на положении отечественного дефектолога Л.С. Выготского о том, что «... при воспитании и обучении аномального ребенка нельзя замыкать его стенами специальных учреждений, но воспитывать и обучать его следует среди себе подобных». При соблюдении этого положения процесс педагогической коррекции будет максимально эффективным. Организация дополнительного физкультурного образования для умственно отсталых детей и подростков позволит частично компенсировать недостаток действующей системы специального образования - ее замкнутость.

3. Инновационный подход программы заключался в соединении традиционных форм обучения с методикой двигательных действий, направленных на развитие координационных способностей. Это позволяет

активизировать как процесс биологического развития ребенка, так и его социальной адаптации.

Теоретическая значимость программы заключается в разработке теоретических основ дополнительной формы физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков, что позволяет составлять другие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

В основу методики, предлагаемой в программе для формирования координационных способностей детей с умственной отсталостью, была положена методика А.В. Корнева для коррекции двигательных действий детей с умеренной степенью умственной отсталости. Суть предлагаемой методики – использование комплекса упражнений игровой направленности, выполняемых из различных исходных положений тела в пространстве всеми звеньями опорно-двигательного аппарата занимающегося ребенка.

Актуальность.

Отношение к людям с ограниченными возможностями служит индикатором развитости общественного сознания. В последние годы в нашей стране это отношение несколько улучшилось. Однако, все еще сохраняется положение изоляции детей и людей с нарушениями здоровья и отсутствуют благоприятные условия для социальной интеграции их в различные социальные структуры.

Замкнутость системы образования умственно отсталых детей стенами школ-интернатов, детских домов ограничивает достижение цели коррекционного образования - социальной адаптации (Н.Н.Малофеев [1996]). Наихудший прогноз социальной адаптации отмечен у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (И.М.Бгажнокова, Н.А.Гамаюнова [1997]). Компенсировать замкнутость системы специального (коррекционного) образования умственно отсталых воспитанников (школьников) возможно посредством организации для них дополнительной формы физкультурного образования. Дополнительные физкультурные занятия позволят улучшить социально-трудовую адаптированность умственно отсталых обучающихся.

Закон РФ «Об образовании» нацеливает образовательные учреждения на обеспечение условий каждому ребенку для развития. Особую социальную и педагогическую значимость приобретает работа с детьми, имеющими нарушения в развитии.

По данным многочисленных исследований (Баряева Л.Б., Горская И.Ю., Иванов Е.С., Лебединский В.В., Розанова Т.В., Пономаренко З.А., Черненко Т.Е. и др.) аномальное развитие отражается на особенностях поведения, приводит к дефициту естественных потребностей в движении, игре, общении, затрудняет процесс обучения, вызывает негативные эмоции и стрессовые переживания ребенка. Л.С. Выготским выдвинут принцип, суть которого заключается в том, что педагогическое воздействие должно быть направлено не только на преодоление, сглаживание, выравнивание или ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств. Поэтому важным

концептуальным положением данной Программы является взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности, целенаправленного формирования личности ребенка, коррекции, развития его способностей, сенсорных систем, психики (внимания, восприятия, памяти, эмоций, мышления, речи), общения, мотивов, интересов, потребностей и самовоспитания.

Отличительной особенностью программы

Лыжные гонки являются одним из видов деятельности, влияющим на адаптацию людей с умственной отсталостью в социальной среде. Недостаточно методик по лыжной подготовке, способствующих коррекции недостатков основных жизненно важных движений и социальной адаптации молодого поколения. Лыжные гонки как вид спорта включают взрослеющую личность в процесс социализации с помощью мотивации действий, воспитания уверенности и социальной активности. Лыжная подготовка имеет большое оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение, так как учебно-тренировочные занятия проводятся на свежем воздухе и являются одним из лучших средств укрепления, закаливания организма. Передвижение на лыжах способствует развитию костно-мышечной системы, органов кровообращения и дыхания, усиливает обмен веществ. А также развивает у спортсменов силу, ловкость, выносливость, координацию, равновесие, воспитывает смелость, находчивость, улучшает пространственную ориентировку. При наличии определенных условий лыжными гонками могут заниматься люди с ограниченными возможностями, в том числе и с умственной отсталостью и глубокой умственной отсталостью.

Педагогическая целесообразность.

Анализ научно-методической литературы показал, что изучению вопросов развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста посвящены работы многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкина, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.). Особенно благоприятным для развития физической активности детей с умственной отсталостью является применение физических упражнений, направленных на формирование координационных способностей. Ценность координационных упражнений для таких детей представляет то, что они влияют на все сферы их жизнедеятельности. Именно поэтому с помощью физических упражнений с координационной направленностью у ребенка с умственной отсталостью повышается умственная активность, мотивация, внимание, а, следовательно, познавательная деятельность в целом.

Воспитательная работа.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

- успешной самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей соответствующего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Воспитательное значение активностей детей при реализации ДОП проявляется во время участия в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска (в экологической, патриотической, трудовой деятельности).

Форма обучения – очная.

Психолого-возрастные особенности детей с умственной отсталостью в возрасте 9–18 лет:

- **Недоразвитие абстрактного мышления.** Мышление отличается конкретно-ситуативными суждениями, слабостью или невозможностью обобщений, неспособностью выделения существенных признаков предметов и явлений. Особенно сложно детям даётся обучение математике, операции с числами.

- **Несформированность эмоционально-волевой сферы.** Наблюдается недостаточный самоконтроль, неустойчивость и слабая целенаправленность деятельности, повышенная отвлекаемость, импульсивность, гиперактивность.

- **Незрелость личности.** Проявляется в неспособности самостоятельно решать житейские ситуации, в некритичности поведения, в неадекватных притязаниях.

- **Нарушение поведения.** Выражается в том, что подростки не могут контролировать свои влечения и эмоциональные реакции.

- **Обеднённый и суженный круг знаний и представлений об окружающем.** Слабая ориентировка в пространстве, во времени, в обыденной жизни.

– **Несформированность навыков самообслуживания, личной гигиены.** Также может быть не сформирована потребность здорового образа жизни.

– **Неспособность конструировать варианты будущего.** Подростки не проявляют интереса к ручному труду и физической работе.

– **Несформированность знаний правил безопасности.** Например, при встрече с незнакомыми людьми, при пользовании бытовыми приборами.

Адресаты программы.

Программа рассчитана на занятия с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов 9-18 лет.

Принимаются дети не на конкурсной основе, имеющие разрешение врача.

Наполняемость групп: F70 – 8-12 человек; F71 – 6-10 человек; F72 – 4-8 человек.

Срок реализации и объем дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на 4 года обучения.

Продолжительность занятия 45 минут, перерыв не менее 10 минут.

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

В период с 2-го по 4-й год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1 год обучения – 144 часа.

2 год обучения – 216 часов.

3 год обучения – 216 часов.

4 год обучения – 216 часов.

Объем программы: 792 часа.

Формы занятий: очная, групповые занятия.

Язык обучения – русский.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: Повышение уровня физической подготовленности детей с умственной отсталостью, занимающихся лыжными гонками, путем улучшения их координационных способностей.

Задачи:

Предметные:

- обучить навыкам здорового образа жизни;
- обучить основам ЗУН техники и тактики передвижения на лыжах и лыжероллерах;
- овладеть правилами безопасности поведения при проведении различных спортивных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований;
- обучить подготовке инвентаря к занятиям лыжами (подготовка лыж);
- социально адаптировать обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Личностные:

- повысить функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- развить физические качества;
- повысить физическую работоспособность и развить основные двигательные качества.

Метапредметные:

- сформировать выдержку и дисциплинированность,
- воспитать чувства дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.
- развить инициативу;
- развить навыки общения.

1.3 Учебный (тематический) план

№ п/п	Вид подготовки	Часы по годам обучения									Формы контроля и аттестаци и
		1 год			2-3 год *			4 год			
		Теория	Практи ка	Общее количе ство часов	Теория	Практи ка	Общее количе ство часов	Теория	Практи ка	Общее количе ство часов	
1	Вводное занятие	1	1	2	1*	1*	2	1	1	2	Беседа Игра
2	Теоретическая подготовка	6	-	6	8*	-*	8	8	8	16	Опрос
2.1.	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжные гонки в мире. Перспективы подготовки юных лыжников на этапах углубленной подготовки.	1,5	-	1,5	2*	-*	2	2	2	4	Опрос Беседа
2.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь, мази и парафины	1,5	-	1,5	2*	-*	2	2	2	4	Опрос Беседа
2.3.	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Спорт и здоровье. Врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма лыжника.	1,5		1,5	2*	-*	2	2	2	4	Опрос Беседа
2.4.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы методики тренировки лыжника	1,5		1,5	2*	-*	2	2	2	4	Опрос Беседа
3.	Практическая подготовка	6	116	122	6	186	192	6	178	184	

3.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	30	32	2*	86*	88	2	76	78	Практические задания
3.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	58	60	2*	56*	58	2	54	56	Практические задания
3.3.	Технико-тактическая подготовка (ТТ)	3	29	32	3*	45	48	3	49	52	Опрос задание
4.	Контрольные занятия и соревнования	1	7	8	1*	7*	8	1	7	8	Соревновательная деятельность
5.	Итоговое занятие Аттестация (ПА, ИА)	2	2	4	2*	2*	4	2	2	4	Контрольное занятие Сдача нормативов
	ИТОГО	17	127	144	19*	197*	216	19	197	216	

* - «Всего часов» при подсчете удвоить значение

1.4 Содержание программы

1/2 год обучения

Вводное занятие (2ч/2ч). Инструктаж по технике безопасности.

Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Порядок и содержание работы объединения. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

1. Теоретическая подготовка (6/8ч).

1.1. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении.

1.2. Гигиена, закаливание, режим дня, режим тренировочных занятий и отдыха, врачебный контроль, питание и самоконтроль.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о возникновении физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Дневник самоконтроля. Значение и способы закаливания. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. О вреде и недопустимости алкоголя и курения, наркотиков.

1.3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафины, одежда и обувь.

Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Свойства и назначение лыжных мазей, парафинов. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

1.4. Основы техники способов передвижения на лыжах, краткая характеристика техники лыжных ходов.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшаговым и одновременным ходами.

Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшагового и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

1.5. Правила соревнования по лыжным гонкам.

Положение о соревнованиях. Задачи соревнований и их значение в подготовке лыжника. Выбор мест соревнований, подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

1.7. Основные средств восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

2. Практическая подготовка (122/192ч)

2.1. Общая физическая подготовка.

Комплексы обще развивающих 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.

2.2. 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, лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3. Техническая 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 и двушаговым 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», поступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

3. Контрольные упражнения и соревнования (8ч)

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей). Участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Участие в соревнованиях по лыжам на дистанции 1-2 км в годичном цикле.

4. Итоговое занятие (4ч).

Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи контрольных нормативов, опрос по теоретической подготовки, тестовые задания или в иных формах, в т.ч. участие в спортивных праздниках, конкурсах.

3/4 год обучения

Вводное занятие (2ч). Инструктаж по технике безопасности. Порядок и содержание работы объединения.

1. Теоретическая подготовка (8/16ч).

1.1. Лыжные гонки в мире, России.

Лыжные гонки в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по лыжным гонкам. Результаты выступлений российских лыжников на международных соревнованиях. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных лыжников. История лыж, достижения и традиции.

1.2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях и обморожениях. Питание спортсмена, занимающегося спортом, лыжами. Личная гигиена. Особенности одежды лыжника в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.3. Лыжный инвентарь, мази, парафины.

Выбор лыж, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Снаряжение лыжника, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка инвентаря к соревнованиям. Классификация лыжных мазей и парафинов. Особенности их применения и хранения.

1.4. Основы техники лыжных ходов.

Основы рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшагового и одновременных ходов. Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами. Классификация коньковых лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений.

1.5. Правила соревнований по лыжам, лыжным гонкам.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте. Правила прохождения дистанции лыжных гонок. Финиш. Определение времени и результатов индивидуальных гонок.

2. Практическая подготовка (192/184ч).

2.1. Общая физическая подготовка.

Комплексы обще развивающих 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.

2.2. 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, лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3. Техническая-тактическая подготовка

Основной задачей технической подготовки на данном этапе является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движения. Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода (обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок), конкового хода (обучение маховому выносу ноги и постановки ее на опору, подседанию на опорной ноге и отталкиванию боковым скользящим упором, ударной подстановке палок и финальному усилию при отталкивании руками) и формированию целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами. С этой целью применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами на тренировках и в соревнованиях, применяются разнообразные методические приемы, например лидирование – для формирования скоростной техники, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов и деталей, а также затрудненных условий для закрепления и совершенствования основных технических действий при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами.

3. Контрольные занятия и соревнования (8ч).

Занимающиеся выполняют объем основных средств подготовки: Общий объем циклической нагрузки (км), объем лыжной подготовки (км), объем лыжероллерной подготовки (км), объем бега, ходьбы, имитации (км), выполняют контрольные нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (бег 60м, бег 100м, прыжок в длину с места (см), бег 800м, бег 100м, кросс 2 км, кросс 3км, лыжи классические ходы: 3км, 5 км, 10км, лыжи коньковый ход: 3км, 5 км, 10км. Занимающие дети и подростки лыжники в течение сезона принимают участие в стартах на дистанции 1-5 км и на дистанции 2-10 км, на дистанции 3-5км (девушки), 5-10 км (юноши).

4. Итоговое занятие (4ч).

Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи контрольных нормативов, опрос по теоретической подготовке.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- обучены навыкам здорового образа жизни;
- обучены основам ЗУН техники и тактики передвижения на лыжах и лыжероллерах;
- овладели правилами безопасности поведения при проведении различных спортивных занятий, спортивно-массовых мероприятий, соревнований;
- обучены подготовке инвентаря к занятиям лыжами (подготовка лыж);
- обучающихся с ограниченными возможностями здоровья социально адаптированы.

Личностные:

- повышены функциональные возможности организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- развиты физические качества;
- повышена физическая работоспособность и развиты основные двигательные качества.

Метапредметные:

- сформированы выдержка и дисциплинированность,
- воспитаны чувства дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.
- развита инициативу;
- развита навыки общения.

1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная АДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована

на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время

различных выступлений.

№	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото- видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя, к Дню тренера	Октябрь Ноябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	День народного единства	Ноябрь	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Новогодний праздник «Новый год!» Новогодняя , Рождественская гонка	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
5.	«Масленица годовая — наша гостья	Февраль	Праздник на адресе	Фото- и видеоматериалы

	дорогая»			с выступлением детей
6.	День защитника Отечества	Февраль	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
7.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню	Март	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
8.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	Май	Онлайн-праздник на уровне образовательной организации	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2025 г.

Окончание - 31.05.2026 г.

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 144 / 216.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;
май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 792 часа.

Срок освоения программы: 4 года.

2.2 Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивная база объекта МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» по адресу: ул. 60 лет Октября 28; тренажерный зал, который оснащен спортивным инвентарем, тренерская, раздевалки для мальчиков и девочек, зал для занятий ОФП, мастерская для ремонта спортивного оборудования, учебные круги (трассы) в лесопарковой полосе микрорайона.

Материально-техническое обеспечение

Специальная одежда для спортивных тренировок, лыжный и спортивный инвентарь.

- скамейки гимнастические,
- турник-перекладина;
- имитационные тренажеры;
- стойки для хранения лыжного инвентаря;
- шкафы для хранения спортивного инвентаря;

- столы, парты, стулья для занятий;
- спортивный инвентарь: классический ход, коньковый ход:
 - лыжи,
 - лыжные палки,
 - лыжные ботинки,
 - лыжероллеры
- стол для настольного тенниса, ракетки, теннисные шарики,
- мази, парафины, щетки, утюги, и т.п.;
- секундомеры,
- скакалки,
- лыжные амортизаторы,
- утяжелители
- мячи (волейбольные, футбольные),
- гантели.

Учебно-информационное обеспечение программы

- медицинская аптечка, библиотека первой медпомощи;
- правила соревнований;
- информационные плакаты.

Инструментарий оценивания:

- контрольные УТЗ;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- тестовые и опросные (устные) задания по практической и теоретической части программы;
- опросы родителей, обучающихся.

Информационное обеспечение

Периодические издания.

Планы мероприятий по профилю:

- а) соревнования, конкурсы
- б) традиционные школьные праздники

Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

2.3. Формы аттестации

Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, соответствуют локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

промежуточные (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года

итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2.Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3.Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Проверка уровня знаний и умений в форме тестовых заданий или в иных формах, в т.ч. участие в соревнованиях	1.Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3.Динамика усвоения	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.

		текущего материала.	
Итоговый	Отчетный концерт	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к общепризнанной системе требований, к уровню и качеству образования.	Оценка уровня подготовки.

Формы отслеживания и фиксации результатов

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;
- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения обучающимися АДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.
- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.
- Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» обучающегося, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение № 3,4), при этом учитывается уровень освоения АДОП.

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт
менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания (игра-опрос), которые демонстрируют динамику развития обучающихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов.

Диагностика проводится в начале и в конце каждого года обучения по направлениям:

1. Уровень освоения АДОП;
2. Личностное развитие обучающихся;
3. Реализация творческого потенциала обучающихся.

Для оценивания образовательных результатов, обучающихся используются опросы, анкеты, тестовые задания в игровой форме, контрольные практические задания, которые демонстрируют динамику развития обучающихся.

Например:

1. Теоретический опрос-игра;
2. Практическое задание.

Уровень и оценка результатов

Критерии	Уровень и оценка результатов		
	Достаточный (Д)	Средний (С)	Высокий (В)
Сформированность знаний	Недостаточное знание теории вопроса, правил поведения на занятиях.	Минимум терминологического словаря.	Достаточное знание слов, обозначающих понятия,
Сформированность умений	Неумение взаимодействовать в группе.	Минимальные навыки овладения знаниями, понятиями Выполнение упражнений по подражанию.	Достаточное владение содержанием, навыками выступления перед аудиторией.

Критерии оценивания работ обучающихся

По итогам выполнения программы выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	технически качественное и осмысленное выполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами
достаточный	исполнение с большим количеством недочётов, а именно:

Зачет/незачет (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки на данном этапе обучения
--------------------------------	--

2.5. Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Основные методы обучения детей являются:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь тренера-преподавателя;
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами. Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда обучающиеся с ОВЗ не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу.

Методика обучения

Обучение обучающихся с ОВЗ передвижениям на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала их учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднятие ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок. При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки на стадион, в лес. Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа).

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительно «разогревание» позволяет обучающемуся быстрее овладеть «чувство лыж» и «чувство снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует обучающихся с ВОЗ, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. Например, после построения обучающиеся оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер-преподаватель проводит с обучающимися с ОВЗ небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением), «Веревочка» (бег, взявшись за руки), «След в след» (ходьба друг за другом),

пробежка – 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения обучающихся с ОВЗ, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части обучающиеся с ОВЗ первого года обучения ходят по лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым обучающимся, за тренером-преподавателем, ходьба в различных направлениях. Занятие строится с учетом нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм обучающегося с ОВЗ (на начальном этапе обучения) дают спуски со склонов и игры лыжника: «кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и не разу не упадет», «Кто не разу не опустит руки» и др. Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Тренер-преподаватель учит обучающихся с ОВЗ передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, напоминает правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.).

Дидактические материалы:

- Иллюстрированные задания.
- Материалы для самостоятельной работы обучающихся.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями
- фотографиями с мероприятий творческого объединения.

2.6 Список литературы

1. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для студентов ОУ среднего профессионального образования, обучающихся по специальности 0307 «Физическая культура». – М.; Владос-Пресс, 2003. – 191с.

2. Видякин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2008.- 171с.

3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. Вольков В.Н. Тренеру о подростке. – М.; 1973.
5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск «Вышэйшая школа», 1985. – 256с.
7. Гуревич пособие И.А. по круговой тренировке при развитии физических качеств для преподавателей физической культуры, тренеров.
8. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. 2-е изд. – М.: Медицина, 1991.
9. Евстратов В.Д. Виролайнен П.М. Чукардин Г.Б. Коньковый ход. – М.; Физкультура и спорт, 1988. – 127с.
10. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. – Смоленск: СГИФК, 1989.
11. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки, - М.; Лептос, 1994.
12. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации.- Волгоград: Учитель, 2014.- 167с.
13. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 5-9 класса. – М.; ВАКО, 2005.- 399с.
14. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре для 1-4 класса. – М.; ВАКО, 2005.- 220с.
15. Малыхина Л.Б. Проектирование и анализ учебного занятия в системе дополнительного образования детей.- Волгоград: Учитель, 2015.- 171с.
16. Материалы научно-методической литературы по вопросам развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста многих авторов (И.Ю. Жуковин, О.А. Шпитальная, 2000; А.А. Дмитриев, Н.Л. Литош, Л.М. Шипицына, 2002; С.И. Веневцев, 2004; Л.В. Шапкова, С.П. Евсеев, 2007; С.Б. Нарзулаев, 2009-2010 и др.)
17. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений: библиотека учителя физической культуры. – М.; Владос-пресс, 2002. – 238с.
18. Назаренко Л.Д. Пособие по оздоровительным основам физических упражнений для учителей физической культуры.
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.; 2002.
20. Поварницын А.П. Волевая подготовка лыжника.– М.:Физкультура и спорт, 1976.
21. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
22. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта / Н.В.Уловимтова. – М.; Советский спорт, 2003. – 148 с.
23. Фатеева Л. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы. – Ярославль «Академия развития», 2005. – 127с.

Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	https://dppo.edu.ru/
Академия наставников	https://sk.ru/academy/p/online.ax
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум	https://www.lektorium.tv/medialibrary
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	https://www.youtube.com/user/Drofapublishing
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	https://1sept.ru/
Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»	http://dopedu.ru/
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	http://study-home.online/
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	http://dop-obrazovanie.com/
Образовательная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru/
Для обучающихся	
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	https://elducation.ru/
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»	https://proektoria.online/
Билет в будущее — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	https://bilet.worldskills.moscow/
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	https://ru.khanacademy.org/
Онлайн-платформа по обучению гибким навыкам. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	https://4brain.ru/
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	https://www.lektorium.tv/medialibrary
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	http://nsportal.ru/ap
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	https://pushkininstitute.ru/
Академия Ворлдскиллс Россия	https://50plus.worldskills.ru/competencies
Цифровые ресурсы для учебы	https://www.vce.онлайн/

РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1
к ДОП «Юный лыжник»

Мониторинговая карта результативности освоения АДОП

по итогам проведения промежуточной аттестации

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название АДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта
результативности освоения АДОП
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: _____ Год обучения: _____

Название АДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: _____

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень, 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

Протокол результатов промежуточной аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название АДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____/_____

Протокол результатов итоговой аттестации

Объединение: _____ год обучения: _____

Название АДОП: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения: _____

Форма промежуточной аттестации: _____

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

Всего аттестовано (зачёт): _____ обучающихся

Из них: высокий _____ чел., средний _____ чел., низкий _____ чел.

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Контрольные нормативы для детей с ОВЗ

Показатели	Пол	Возраст		
		1 год обучения	2-3 год обучения	3-4-5 год обучения
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340	270—400
	Девочки	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132	112—140
	Девочки	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	4—7	5—8	6—9
	Девочки	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

Оценка уровня освоения обучающимся программного материала

1 год обучения

– 2 балла - обучающийся проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

– 1 балл - обучающийся владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

– 0 баллов - обучающийся допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

2-3 год обучения

– 2 балла - обучающийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

– 1 балл - обучающийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников,

иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

– 0 баллов – обучающийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

4 год обучения

– 2 балла – обучающийся уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

– 1 балл – обучающийся правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

– 0 баллов – обучающийся неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Ходьба на лыжах (конец года):

- 2 балла - овладел техникой.
- 1 балл - частично овладел техникой.
- 0 баллов - не овладел техникой

Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах

№ п/п	Ф И. ребенка	Уровень владения техникой		
		скользящего шага	подъёма на гору	спуска с горы

Мониторинг образовательного уровня воспитанников

Подготовительный уровень 1 год обучения	Начальный уровень 2 год обучения	Уровень освоения 3 год обучения 4-5 год обучения	Углубленный уровень 4-5 год обучения 6-10 год обучения
1	2	3	4
1. ЗУН (тестирование)			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Владение специальными ЗУН	Допрофессиональная подготовка
2. Мотивация к знаниям (анкетирование)			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов.	Четко выраженные потребности. Стремление изучать предмет глубоко как будущую профессию и т.п.
3. Творческая активность (наблюдение)			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет. Отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решает, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекает творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей.
4. Достижения (результаты работы)			
Пассивное участие в делах объединения, учреждения.	Пассивное участие в делах объединения, учреждения. Первые результаты на уровне объединения, учреждения.	Значительные результаты на уровне района, города, области	Значительные результаты на уровне района, города, области, России.

Формирование единого образовательного пространства по реализации дополнительной образовательной программы

Функции Этапы реализации программ	Социальная	Педагогическая	Методическая	Организационная	Тренерская
Подготовительный (оздоровительные группы)	<i>Знакомство с ребенком, с его семьей и соокружением. Соопределение ребенка и его семьи.</i>	Определение коллективных взаимоотношений. Построение отношений <i>педагог ↔ ребенок</i> <i>тренер ↔ воспитанник</i>	<i>Поиск</i> общих точек соприкосновения и взаимопонимания	Формирование коллектива. Приучение воспитанников к <i>регулярному</i> тренировочному процессу	Развитие координационных способностей и формирование фундамента разнообразной физической подготовленности.
Начальный (группы начальной подготовки)	Определение <i>роли ребенка в объединении.</i> Влияние объединения на семейные и социальные отношения	Формирование комфортных взаимоотношений в коллективе. Определение роли и места ребенка в команде. Управление отношениями между детьми педагогом <i>Тренер-преподаватель</i> ↓ <i>ребенок ↔ ребенок</i>	Выработка единого языка взаимопонимания	Формирование личной заинтересованности (<i>мотивации</i>) к занятиям спортом, тренировкам. Формирование команды единомышленников.	Отработка ЗУНов
Начальная специализация (учебно-тренировочные группы 1-3 года обучения)	Мотивация воспитанника на творческую деятельность, на самореализацию. Определение <i>роли и места ребенка в социуме, самоопределение.</i>	Формирование отношений взаимоуважения, взаимообучения, взаимопомощи, взаимокоррекции. <i>Тренер-преподаватель</i> ↑ <i>ребенок ↔ ребенок</i>	Анализ учебно-тренировочного процесса. Совместные выводы. Самоанализ.	Дисциплинированность, ответственность. Взаимопомощь и взаимокоррекция между педагогом и ребенком. Сплочение коллектива, команды.	Стабилизация в тактико-технической и практической подготовке, многообразие методов и форм обучения. усложнение и решение сложных вопросов и задач.

Углубленный (спортивное совершенствование в УТГ 4-5 года обучения)	<i>Профориентация.</i> Определение своего места в жизни, в социуме.	Сотворчество педагога и воспитанника. Формирование дружеского пространства.	<i>Взаимообучение,</i> взаимоанализ. Обобщение, <i>принятие решений.</i>	Самоорганизация, самостоятельность, целеустремленность, взаимоуважение Коллектив единомышленников, <i>организаторские способности (лидерство).</i>	<i>Индивидуализация</i> воспитанника.
---	---	--	---	---	---

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

АДАПТАЦИЯ – процесс приспособления (привыкания) организма, направленный на поддержание гомеостаза при изменяющихся условиях существования.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ - отдых за счет смены видов деятельности, например смена умственной деятельности физической или наоборот.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (в спорте) - система сознательно при меняемых спортсменами психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психических процессов.

АККЛИМАТИЗАЦИЯ- разновидность адаптации, процесс приспособления организма к изменяющимся климатогеографическим условиям.

АКСЕЛЕРАЦИЯ – ускорение темпов индивидуального развития по сравнению с предшествующими поколениями, проявляется в ускорении роста и полового созревания детей и подростков.

АНАЛИЗ – метод научного исследования путем рассмотрения отдельных сторон, свойств процесса, явления. Ретроспективный анализ спортивных результатов – изучение динамики роста спортивных результатов в педагогических целях: для контроля правильности тренировочного процесса. Анализ массовых спортивных результатов проводится для оценки уровня физического развития и подготовленности населения.

АНТРОПОМЕТРИЯ – система измерений в антропологии линейных размеров и др. физических характеристик тела человека (рост, вес, окружность груди и т.п.)

ВОЗРАСТ БИОЛОГИЧЕСКИЙ – характеристика конкретной биологической стадии роста организма, связанная с периодами развития человека: часто не совпадает с календарным возрастом, определяется по совокупности анатомо-физиологических признаков.

ВОЗБУЖДЕНИЕ - активная реакция, возникающая в результате того или иного воздействия на живой объект.

ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность к длительному выполнению заданной статической и динамической работы. При мышечной работе характеризуется удлинением времени сохранения человеком работоспособности и повышенной сопротивляемостью организма утомлению.

ВЫНОСЛИВОСТЬ ОБЩАЯ - способность человека совершать динамическую работу в течение длительного времени, из меряемого десятками минут и часами.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СИЛОВАЯ - способность сохранять работоспособность при динамической работе со значительными нагрузками.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СКОРОСТНАЯ - способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром или максимально быстром передвижении на Короткие дистанции.

ВЫНОСЛИВОСТЬ СТАТИЧЕСКАЯ - способность к длительному непрерывному поддержанию мышечных усилий.

ГИПОДИНАМИЯ – недостаточность двигательной активности.

ГИПОКИНЕЗИЯ – снижение потребности в движении.

ГИПОКСИЯ – состояние кислородного голодания, возникающее при недостаточном обеспечении кислородом и (или) нарушении его потребления отдельными органами и тканями.

ГОМЕОСТАЗ – относительное динамическое постоянство состава и свойств внутренней среды и устойчивости основных физиологических функций организма

ЗАКАЛИВАНИЕ – повышение устойчивости организма по отношению к неблагоприятным факторам окружающей среды посредством систематических дозированных воздействий солнца, воздуха, воды.

ЗДОРОВЬЕ – состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, психического и социального благополучия.

КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКИЕ – двигательные способности человека: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

ЛОКОМОЦИИ – движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве (бег, ходьба и т.п.)

ЛОВКОСТЬ - эффективное и целесообразное решение двигательных задач на основе генетически заложенных и приобретенных физических и координационных качеств.

МЫШЕЧНАЯ СИЛА - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

МАССА МЫШЕЧНАЯ – количество мышечной ткани, признак, определяющий физическое развитие человека.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ – свойство организма повторять в ряду поколений сходные типы индивидуального развития в целом и отдельных его характеристик, обеспечивается самовоспроизведением материальных единиц наследственности (генов, локализованных в специфических структурах ядра клетки – хромосомах)

НЕРВНАЯ СИСТЕМА - совокупность нервных и глиальных клеток. *Н.С.* состоит из центральной (головной и спинной мозг), периферической (спинно-мозговые и черепно-мозговые нервы) систем и периферических ганглиев.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) – процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

ОНТОГЕНЕЗ – процесс индивидуального развития человека.

ПЛАСТИЧНОСТЬ - гармоничные по форме и ритму движения, отражающие духовный и внутренний мир человека.

ПРЫГУЧЕСТЬ - способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий для преодоления вертикального или горизонтального расстояния.

РАВНОВЕСИЕ - способность сохранять устойчивость тела и его отдельных звеньев в опорной и безопорной фазе двигательного действия.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) – процесс развития физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – процесс приобретения совокупности знаний о системе спортивной подготовки, включающей медико-биологические, психологические основы физической тренировки, а также сведения о спортивном инвентаре, оборудовании и т.д.

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ – потенциальная способность человека выполнять возможный объем физических нагрузок.

РАЗМИНКА - комплекс подготовительных упражнений, выполняющихся для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и соревнованиями.

РЕАКЦИЯ – действие, состояние, процесс, возникающий в ответ на те или иные внешние и внутренние раздражители.

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ – способность к достижению определенных результатов.

СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ – физические упражнения: соревновательные, специально-подготовительные и обще-подготовительные.

СТАТИЧЕСКАЯ РАБОТА - деятельность мышц, связанная с удержанием тела или его отдельных частей в определенном положении.

СИЛА МЫШЦЫ определяется тем максимальным грузом, который она в состоянии поднять, либо тем максимальным напряжением, которое она может развить в условиях изометрического режима.

СКОРОСТЬ (БЫСТРОТА) - способность спортсмена производить движение или пробегать определенную дистанцию за минимальное время. Различают 3 вида элементарного проявления быстроты: латентное время двигательной реакции; скорость отдельных движений; частота движений.

ТОЧНОСТЬ - двигательно-координационное качество, обеспечивающее наиболее

полное соответствие пространственным, временным и силовым параметрам технически совершенного двигательного действия.

ТЕСТ – измерение или испытание, проводимое для определения физического состояния человека.

ТЕСТЫ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – тесты для определения уровня развития двигательных качеств, как по отдельному, так и в комплексе.

ТОНУС МЫШЦ - длительное сокращение мышц с небольшой затратой энергии.

ТРЕНИРОВАННОСТЬ – состояние организма, определяющее уровень физической подготовленности человека. Является следствием спортивной тренировки.

УТОМЛЕНИЕ - физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ - совокупность антропометрических (рост, масса тела, окружность грудной клетки) и физиометрических (сила кисти, становая сила, жизненная емкость легких) показателей, характеризующих дееспособность организма.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА – педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование способности выполнять двигательное действие автоматически.

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ - последовательное чередование отдельных фаз целостного движения (цикла) и самих циклов. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Каждый цикл движений связан с предыдущим и последующим. К Ц.д. относятся борьба, бег, ходьба, плавание, бег на коньках и лыжах, гребля, велосезда и др.

ЭНЕРГОТРАТЫ – количество энергии, израсходованное организмом за определенный промежуток времени в состоянии покоя или во время работы.

Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

Общие правила техники безопасности:

- В объединение допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
- Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
- До и после занятий необходимо проветривать помещение.
- Бережно относиться к имуществу.
- В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

Техника безопасности во время работы:

- Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
- На занятии находиться только в спортивной одежде и обуви с прибранными волосами, без украшений.
- Не включать и не выключать аппаратуру, не трогать розетки и выключатели.
- Разрешается пить обычную негазированную воду из индивидуальной бутылки.

К разделу 1.6. Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию — знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
1	Игровое занятие «Зимние забавы» (в рамках проекта «Челябинск — культурная столица»)	Декабрь	Очно — спортивный зал	Педагог, педагог-психолог	Проведение простых подвижных игр и эстафет с имитацией лыжных движений и с использованием ярких визуальных ориентиров. Формирование положительного эмоционального отклика на совместную деятельность и спортивные события города.

№	Название мероприятия	Сроки (месяц)	Формат проведения	Ответственные / организаторы	Краткое содержание
2	Экскурсия-прогулка в зимний лес «Красота родного края»	Январь	Очно — лесопарковая зона	Педагог, педагог-психолог	Непродолжительная лыжная прогулка с наблюдением за природой, кормлением птиц. Воспитание любви к природе Урала, развитие навыков наблюдения и общения в естественной среде.
3	Спортивно-игровой праздник «Лыжня России для всех»	Февраль	Очно — снежная трасса	Педагог, педагог-организатор	Участие в упрощённом забеге или выполнении посильных упражнений на лыжах в рамках городской акции «Лыжня России». Воспитание чувства сопричастности к массовому спортивному движению страны и здоровому образу жизни.
4	Занятие-беседа с показом иллюстраций «Праздник со слезами на глазах»	Май	Очно — учебный кабинет/зал	Педагог, педагог-психолог	Беседа о Дне Победы с использованием демонстрационного материала (картинки, открытки, фотографии). Выполнение простых двигательных упражнений под песни военных лет. Воспитание уважения к ветеранам и памяти о героическом прошлом Родины.