ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 630651793F93E62B0211EC418C633C6A
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 23.08.2023 до 15.11.2024

Аннотации

к рабочим программ тренеров-преподавателей
спортивной школы ГБНОУ «Балтийский берег»,
реализуемых в 2024 году.

№ п/п	Наименование программы	Тренер-преподаватель	Этап подготовки	Краткая аннотация к рабочей программе
1	Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе	Суворкина Т.П. Сугак Я.А. Ельцова О.Б Жуков А.В. Федоров А.Л. Райкова С.А. Суворкина Т.П. Федоров А.Л., Кононов И.И. Сугак Я.А., Ельцова О.Б. Пьянков Д.С.	НП-1 НП-2 УТ(СС)-1 УТ(СС)-2 УТ(СС)-4 УТ(СС)-5 УТ(СС)-1,2,3 УТ(СС)-4,5 УТ(СС)-3 УТ(СС)-4,5	Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе спортивного ориентирования) и подготовку к освоению этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства . **НП-1 - (3 раза в неделю по 1,5 часа) – 234 часов за год .** **НП-2 - (3 раза в неделю по 2 часа) – 312 часов за год.** **УТ(СС)(СС)-1,2,3 - (4 раза в неделю по 2-3 часа) – 520 часов за год** **УТ(СС)(СС)-4,5 - (5-6 раза в неделю по 2-4 часа) – 728 часов за год** **Цель программы:** программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса спортсменов-ориентировщиков на базовом и углубленном этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки. Минимальный возраст для зачисления 8 лет. Программа предусматривает: теоретическую, практическую, общую физическую; специальную физическую подготовку; техническую и тактическую подготовку; а также участие в соревнованиях. Результатом реализации Программы является: В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" знание истории развития избранного вида спорта; знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание этических вопросов спорта; знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований; знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта; знание основ спортивного питания. В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки; развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

				В предметной области "основы профессионального самоопределения" формирование социально-значимых качеств личности; развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе); развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии; приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся; приобретение опыта проектной и творческой деятельности. В предметной области "вид спорта" обучение и совершенствование техники и тактики спортивного ориентирования; освоение комплексов специальных физических упражнений; повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов; знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивному ориентированию формирование мотивации к занятиям; знание официальных правил соревнований по спортивному ориентированию, правил судейства; опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивного ориентирования и подвижных игр; умение развивать физические качества по спортивному ориентированию средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы. В предметной области "развитие творческого мышления" развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. В предметной области "судейская подготовка" освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; знание этики поведения спортивных судей; освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по спортивному ориентированию. В предметной области "специальные навыки" умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивного ориентирования специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества; умение определять степень опасности, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2	Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства	Пьянков Д.С., Ельцова О.Б., Федоров А.Л. Фершалова В.С., Сугак Я.А. Фершалова В.С. Пьянков Д.С., Райкова С.А.	ССМ-1,2,3 ССМ-3, ВСМ	Рабочая программа по виду спорта «спортивное ориентирование» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. **ССМ-1,2,3 - (5-6 раза в неделю по 2-4 часа) – 936 часов за год** **ВСМ - (6 раза в неделю по 2-4 часа) – 936 часов за год** **Цель многолетней подготовки** ориентировщиков - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств **Непрерывность освоения обучающимися Программы** в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах; участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых спортивной школой. На данном периоде подготовке предусмотрено участие в соревнованиях различного уровня. Минимальный возраст для зачисления 13 лет. Программа спортивной подготовки адресована юношам и девушкам, выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки, участвовавшим в соревнованиях и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Прием поступающих, не имеющих медицинских противопоказаний, осуществляется на основании результатов индивидуального отбора 1.Теоретическая подготовка (Основы совершенствования спортивного мастерства в ориентировании; Анализ соревнований по ориентированию; Психологическая подготовка; Восстановительные средства и мероприятия) 2.Практическая подготовка(Общая и специальная физическая подготовка; Комплекс упражнений по ОФП; Комплекс упражнений по СФП) 3.Технико-тактическая подготовка. 4.Участие в соревнованиях и контрольных стартах. **Результатом реализации Программы является:** динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической и интегральной подготовленности (по истечение каждого года), вклад в подготовку сборных команд Санкт-Петербурга, участвующих в чемпионатах и первенствах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
3	Рабочая программа по виду спорта «скалолазание» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе	Амирханов Р.А. Арбузов С.С. Кривошеева К.М. Шерягина К.Д. Кярова А.Ю. Арбузов С.С.	НП-1 НП-2	Рабочая программа по виду спорта «скалолазание» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе скалолазания) и подготовку к освоению этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. **НП-1 - (3 раза в неделю по 1,5 часа) – 234 часов за год .** **НП-2,3 - (3 раза в неделю по 2 часа) – 312 часов за год** **УТ(СС)-1,2,3 - (4 раза в неделю по 3 часа) – 624 часа за год .** **УТ(СС)-4,5- (5 раз в неделю по 3-4 часа) – 832 часа за год** **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Цель многолетней спортивной

		Кривошеева К.М. Никитина О.В. Кривошеева К.М. Кярова А.Ю. Шерягина К.Д. Арбузов С.С. Амирханов Р.А. Кярова А.Ю, Никитина О.В. Кярова А.Ю. Шерягина К.Д, Амирханов Р.А. Садовников В.В. Никитин О.Я.	НП-3 УТ(СС)-1,2 УТ(СС)-2 УТ(СС)-1,3 УТ(СС)-3 УТ(СС)-1,2,3 УТ(СС)-4 УТ(СС)-4,5	подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий скалолазанием; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Санкт-Петербурга и России по скалолазанию. Программа предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта. На протяжении периода обучения в спортивной школе скалолазы проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая: постепенный переход от обучения приемам скалолазания и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; переход от обще подготовительных средств к специализированным средствам подготовки скалолазов; планомерное прибавление вариативности приемов лазанья; увеличение соревновательной нагрузки и опыта; постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок; повышение интенсивности тренировок и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности сохранения здоровья юных скалолазов. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является тренировочное занятие. Кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники лазанья и развитию необходимых физических качеств. Учебно-тренировочная работа ведется на основе настоящей программы и расписания занятий. Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. При зачислении дети проходят тестирование. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося принимает тренерский совет. повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся; овладение основами техники в скалолазании; выявление задатков, способностей и спортивной одаренности; совершенствование специальной физической подготовленности; привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием; развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умения координировать движения, равновесия; овладение основами тактики в скалолазании; освоение правил техники безопасности; приобретение соревновательного опыта.
4	Рабочая программа по виду спорта «скалолазание» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе	Садовников В.В. Никитин О.Я. Сушков А.В..	ССМ-1,2,3 ВСМ	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Скалолазание" на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства. Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России. **ССМ-1,2,3 - (5-6 раз в неделю по 3,4 часа) – 1040 часов за год .** **ВСМ (6 раз в неделю, по 4 часа) – 1248 часов в год** Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

	высшего спортивного мастерства			Программа спортивной подготовки адресована юношам и девушкам, выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом, участвовавшим в соревнованиях и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. Спортсмены должны: Владеть техникой лазания с использованием 3 -х точек опоры (2-е ноги - рука, 2-е руки - нога) с верхней страховкой. Владеть техникой лазания с верхней страховкой на подъёме, спуске. Выполнять старт при лазании на скорость. Выполнять финиш при лазании на скорость. Знать основные узлы для индивидуальной и групповой страховки. Знать основные способы маркировки веревки. Знать виды и способы страховки: гимнастическая, верхняя, нижняя, комбинированная, организация пункта страховки. Владеть техникой лазания на скорость. Старт, финиш. Владеть техникой лазания «траверсом». Владеть техникой лазания «боулдеринг» (серия коротких проблемных трасс). Старт, финиш. Владеть техникой прощелкивания веревки в карабины. Знать правила соревнований по скалолазанию. Для зачисления: на этап ССМ иметь разряд не ниже КМС, на этап ВСМ - на ниже МС
5	Рабочая программа по виду спорта «парусный спорт» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства	Русакова И.В.	УТ(СС)-5 ССМ-1,2	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Парусный спорт" на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства **УТ-5 - (5 раз в неделю по 2-4 часа) – 728 часа за год .** **ССМ-1,2 (6 раз в неделю по 2-4 часа) – 1040 часа за год .** Парусный спорт - вид спорта, в котором спортсмены соревнуются, используя для передвижения лодки и суда, приводимые в движение парусами. Программа обучения осуществляется совместно с кафедрой парусного спорта Государственного Университета Физической культуры им. П.Ф. Лесгафта. В летний период учащиеся имеют возможность участвовать в парусных регатах на учебных яхтах и судах. Многие дисциплины парусного спорта входят в олимпийскую программу, подготовка спортсмена в данном виде спорта требует, наряду с общепринятыми формами спортивной тренировки, усвоения значительного объема теоретических знаний, необходимых для успешного управления спортивным парусным судном и умения использовать условия внешней среды с максимальной для достижения спортивного результата эффективностью. Парусный спорт является сложным по координации действий и движений видом спортивной деятельности. Отличительной особенностью подготовки спортсмена в данном виде спорта является необходимость обучения его умению одновременно находить эффективные решения сразу по нескольким факторам, составляющим условия успешного соперничества в парусной гонке: достижение максимальной для данных условий скорости яхты за счет эффективного управления парусами и техники ведения яхты, четкой координации действий и использования физических качеств членов экипажа; выбор оптимального курса направления движения яхты исходя из фактического состояния водной и воздушной среды; прогнозирование возможного изменения условий внешней среды (силы и направления ветра, течения, волнения), на его основе планирование последующих действий; оценка и прогнозирование действий соперников;

				реакция на изменение внешних условий гонки, включая выбор нового курса, изменение настройки яхты, техники управления, действий членов экипажа. Для успешного освоения всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для достижения высокого уровня подготовки в современном парусном спорте, все большее значение приобретает формирование и развитие специальных личностных качеств спортсмена. **Цель** многолетней подготовки яхтсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах; участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых Спортивной школой. Программа предусматривает подготовку и участие в соревнованиях, в которых учащиеся могут выполнять нормативы для присвоения спортивных разрядов. Минимальный возраст для зачисления 14 лет. Программа спортивной подготовки адресована юношам и девушкам, выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки, участвовавшим в соревнованиях и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией. При прохождении данной программы наблюдается динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической и интегральной подготовленности (по истечение каждого года), вклад в подготовку сборных команд Санкт-Петербурга, участвующих в чемпионатах и первенствах России и международных спортивных соревнованиях, сборных команд России, субъектов Российской Федерации, результаты участия в региональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
6	Рабочая программа по виду спорта «рафтинг» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе	Земскова Е.А. Ломцова Т.И.	НП-1 УТ(СС)-2,3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "рафтинг" на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. **НП-1 - (3 раза в неделю по 1,5 часа) – 234 часов за год** **УТ-2,3 - (4 раза в неделю по 2-3 часа) – 520 часов за год** Рафтинг – это сравнительно молодой и быстро развивающийся вид спорта, суть которого заключается в скоростном сплаве по бурно текущей воде. Рафтом (raft – по-английски «плот») называется надувное судно без элементов каркаса. Соревнования по рафтингу проводятся на четырех- и шестиместных рафтах. Рафтинг имеет большое прикладное значение. Специализирующиеся на видах активного отдыха туристские фирмы с удовольствием нанимают действующих и бывших спортсменов в качестве гидов для организации коммерческих сплавов. Тренировки по рафтингу проходят на базе образовательных учреждений, в плавательных бассейнах и на «открытой воде»: на Неве и на Лосевском пороге реки Вуокса (Ленинградская область, Приозерский район). Традиционным местом проведения всероссийских соревнований являются река Белая (Республика Адыгея) и река Катунь (Республика Алтай). В секции по рафтингу принимаются мальчики и девочки, начиная с 10 лет. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно¬-тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки: Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

				в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах; участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых спортивной школой. На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования. На обучение по программе принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Допускается дополнительный набор учащихся в течение учебного года по результатам собеседования и проверке их умений и навыков. Занятия по программе организуются по следующим разделам: Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка. Соревнования, тренерская и судейская практика. Основными результатами обучения в группах начальной подготовки являются: - укрепление здоровья; - мотивация к спортивным занятиям; - физическая подготовка;- понимание техники гребли; - понятие о морально-этических и волевых качествах спортсмена; - мотивация к участию в спортивных соревнованиях; Для групп начальной подготовки целесообразно освоение спортивных лодок - каяк, каноэ и участие в соревнованиях по гребному слалому. Это необходимо для освоения индивидуальной техники гребли. Основными результатами спортивной тренировки в учебно-тренировочных группах являются: - устойчивое понятие о морально-этических и волевых качествах спортсмена; - устойчивая мотивация к занятиям рафтингом; - разносторонняя физическая и функциональная подготовленность; - владение техникой и тактикой; - приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «рафтинг».
7	Рабочая программа по виду спорта «рафтинг» на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства	Ломцова Т.И. Горбунова Е.А.	ССМ-1 ССМ-1,2,3 ВСМ	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Рафтинг" на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства **ССМ-1,2,3 - (5-6 раз в неделю по 2-4 часа) – 1040 часов за год .** **ВСМ (6 раз в неделю, по 4 часа) – 1248 часов в год** Соревнования по рафтингу проводятся на шестиместных (R6) и четырехместных (R4) рафтах (категория А) и в национальных классах судов (категория В), к каковым традиционно относят каяки, каноэ, катамараны. Соревнования на рафтах требуют специальной подготовки участников, проведение которой можно организовывать в бассейнах и на естественных водоемах. Занятия в бассейне можно считать обязательным компонентом работы по настоящей программе, но их продолжительность может варьироваться в зависимости от конкретных условий места проведения занятий. Кроме отработки техники гребли и самоспасения в бассейне проводятся и занятия по общей физической подготовке (плавание). Основной целью Программы спортивной подготовки является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

				в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах; участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых спортивной школой. Минимальный возраст для зачисления 14 лет. Программа спортивной подготовки адресована юношам и девушкам, выполнившим нормативы общей физической и специальной подготовки, установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки, участвовавшим в соревнованиях и выполнившим разрядные нормативы в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией на этапе ССМ – КМС, на этапе ВСМ - МС Занятия по программе организуются по следующим разделам: Общая физическая подготовка; Специальная физическая подготовка; Техническая подготовка; Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка; Соревнования, тренерская и судейская практика.
8	Рабочая программа по виду спорта «Прыжки на лыжах с трамплина» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе	Дерябин А.С.	УТ(СС)-4	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Прыжки на лыжах с трамплина" на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе **УТ-4 - (5 раз в неделю по 3-4 часа) –832 часа за год** Прыжки на лыжах с трамплина - это вид спорта, который включает в себя прыжки на горных лыжах со специально оборудованных для этого трамплинов. Они являются самостоятельным видом спорта, а также входят в соревновательную программу лыжного двоеборья. **Главной целью** многолетней подготовки в детском и юношеском спорте является создание благоприятных предпосылок для достижения стабильных и высоких результатов в пору спортивной зрелости и результатов международного класса в возрасте, оптимальном для спортсменов. Цель программы: программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса обучающихся по прыжкам на лыжах с трамплина на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах; участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых спортивной школой. На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования. Минимальный возраст для зачисления 9 лет. На обучение по программе принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Допускается дополнительный набор учащихся в течение учебного года по результатам собеседования и проверке их умений и навыков. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Другие виды спорта и подвижные игры Самостоятельная работа Посещение соревнований и участие в мероприятиях

				Восстановительные мероприятия и врачебный контроль **Ожидаемые результаты** на начальном этапе обучения: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом формирование широкого круга двигательных умений и навыков освоение основ техники по виду спорта прыжки на лыжах трамплина всестороннее гармоничное развитие физических качеств укрепление здоровья спортсмена **На учебно-тренировочном этапе**: повышение уровня общей и специальной физической подготовки повышение уровня тактической, технической, психологической подготовки приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта - прыжки на лыжах с трамплина формирование спортивной мотивации укрепление здоровья спортсменов
9	Рабочая программа по виду спорта «Лыжное двоеборье» на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе	Дерябин А.С. Купцова В.П.	НП-1 НП-2 НП-1 НП-3	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Лыжное двоеборье" на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе **НП-1 - (3 раза в неделю по 2 часа) – 312 часов за год .** **НП-2,3 - (3 раза в неделю по 2-3 часа) – 416 часов за год.** Лыжное двоеборье – это вид спорта, в котором соединены два различных по своему содержанию и направленности соревновательных упражнения: прыжки на лыжах с трамплина и лыжная гонка. Другое название - северная комбинация. **Цель программы**: программа предназначена для организации учебно-тренировочного процесса обучающихся по лыжному двоеборью на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему предпрофессиональной подготовки. Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по лыжному двоеборью, в том числе**:** большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса; постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок; повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом: в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах; участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых спортивной школой. На данном периоде подготовке предусмотрено участие в 2-3 соревнованиях начального уровня внутришкольные, городские соревнования. Минимальный возраст для зачисления 9 лет. На обучение по программе принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Допускается дополнительный набор учащихся в течение учебного года по результатам собеседования и проверке их умений и навыков. Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

				Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика Другие виды спорта и подвижные игры Самостоятельная работа Посещение соревнований и участие в мероприятиях Восстановительные мероприятия и врачебный контроль **Ожидаемые результаты на начальном этапе обучения**: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом формирование широкого круга двигательных умений и навыков освоение основ техники по виду спорта лыжное двоеборье всестороннее гармоничное развитие физических качеств укрепление здоровья спортсмена **На учебно-тренировочном этапе**: повышение уровня общей и специальной физической подготовки повышение уровня тактической, технической, психологической подготовки приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта - прыжки на лыжах с трамплина формирование спортивной мотивации укрепление здоровья спортсменов
10	Рабочая программа «Юные двоеборцы»»	Купцова В.П	1 года обучения	Рабочая программа "Юные двоеборцы" направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом, прыжками на лыжах с трамплина, подготовку к участию в соревнованиях, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие. Актуальность и педагогическая целесообразность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Программа предоставляет возможность детям, не получавшим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям лыжным спортом, укрепить здоровье. Содержание данной программы построено с учетом как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки - системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике прыжков на лыжах с трамплина основывается на приобретении простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей. На начальном этапе наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации учебно-тренировочных занятий, что позволяет детям осваивать сложные технические и тактические элементы. **Цель программы**: реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки, создание условий для успешного обучения детей широкому арсеналу учебно-тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени. Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка

				Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры. Планируемые результаты реализации программы Основными показателями реализации программы в группах физкультурно-спортивной направленности являются: - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий; - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; - уровень освоения основ самоконтроля.Результатом реализации программы должно стать: -формирование устойчивости интереса к занятиям спортом; -формирование широкого круга двигательных умений и навыков; -освоение основ техники по виду спорта лыжное двоеборье; -всестороннее гармоническое развитие физических качеств;-укрепление здоровья спортсменов; -отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «лыжное двоеборье»