

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2"

«Лыжные гонки»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ЛЕТНЕГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТРЯДА**

**Автор:**

Семушина Валерия Сергеевна  
Тренер- преподаватель  
МБОУ «ОСОШ № 2»  
СП «Октябрьская ДЮСШ»  
п. Октябрьский, ул. Клубная 7

п. Октябрьский, 2023 г.

## Пояснительная записка

Летний спортивный лагерь является одним из важнейших циклов круглогодичной подготовки юных футболистов. Именно в них возможно проведение 2-3 разовых тренировок в день.

### Основные принципы летней подготовки

1. Вариативность тренировочных нагрузок с их возрастающей специализацией во временной плоскости.
2. Последовательная интенсификация тренировочных нагрузок, в том числе и за счёт определённого уменьшения объёма.
3. Постоянность атлетической подготовки в её различных видах с повышенным содержанием силовой работы с уменьшенным весом.
4. Акцент в технической подготовке на совершенствовании скорости техники.
5. Сочетание тренировочных занятий по тактике с разнообразными формами теоретической подготовки.
6. Непрерывность игровой подготовки на протяжении всего летнего цикла.

В течение месяца учащиеся пройдут обучения по двум направлениям программы.

1. Учебно-тренировочные занятия.
2. Организация и проведение соревнований.

### Возраст детей: 7 - 16 лет.

Привлекаются учащиеся ДЮСШ, занимающиеся в отделении «Лыжные гонки».

Количество смен: одна – 18 дней

Состав отряда: 20 человек

В первой половине дня учащиеся работают по учебно-тренировочному плану под руководством тренера, проводится параллельно инструктаж и судейская практика.

Во второй половине дня будут проходить досуговые, развлекательные мероприятия по плану отряда

Для учебно-тренировочных занятий необходим спортивный зал.

#### Цель:

Организация качественного, целенаправленного отдыха детей с целью формирования разносторонне развитой личности и реализации творческих интересов и способностей подростков.

#### Задачи:

- создание благоприятных условий для реализации индивидуальных способностей подростков;
- дальнейшее развитие физических качеств и совершенствование техники владения мячом;
- совершенствование групповых и тактических взаимодействий
- овладение инструкторскими навыками судейства соревнований.

### Распорядок дня в спортивном отряде

Утренняя линейка - 09:00 – 09:05.

Зарядка - 09:05 – 9:40.

Завтрак - 10:15 – 10:30.

Теоретические или лечебно-профилактические занятия – 10:45 – 11:15

**1-я тренировка – 10:30 – 12:00**  
 Обед – 12:30 – 13:00  
 Отрядные мероприятия – 13:00 – 13:15  
**2-я тренировка – 13:15-14:30**  
 Подведение итогов дня – 14:30-14:45

### ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

В этом разделе указана степень интенсивности отдельных тренировок. Наиболее целесообразной является оценка интенсивности по пульсовой стоимости тренировочных упражнений, исходя из следующей схемы.

**Пульс** до 20 ударов за 10 с – «низкая интенсивность»  
**Пульс** 21 – 24 удара за 10 с – «средняя интенсивность»  
**Пульс** 25 – 30 удара за 10 с – «высокая интенсивность»  
**Пульс** свыше 30 ударов за 10 с – «мах. интенсивность»

<b>тренировка/день</b>	<b>1 день</b>	<b>2 день</b>
Утренняя	Равномерный бег 10 мин. интенсивность средняя ОФП	Равномерный бег 8мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Беговая. 60 минут. Прыжковые упражнения.	Технико – тактическая подготовка 1 ч. 30 мин. интенсивность средняя
2-я тренировка	Игровая тренировка 1 ч.30 Футбол Войбол	Игровая подготовка 1 ч.30 2х2 (интенсивность средняя)
<b>тренировка/день</b>	<b>3 день</b>	<b>4 день</b>
Утренняя	Равномерный бег 10 мин. ОРУ	Равномерный бег 10мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Роллеры.(от 10 до 17 км) Темп тренировки средний. Заминка, ОРУ.	Силовая тренировка. 1 ч. 30 мин.
2-я тренировка	Бег с прыжковой имитацией. от 7 до 15 км. Тренажеры.	Игровая подготовка : 1 ч. 30 мин (интенсивность высокая)

<b>тренировка/день</b>	<b>6 день</b>	<b>7 день</b>
Утренняя	Равномерный бег 10 мин. ОРУ	Равномерный бег 12 мин. интенсивность средняя
1-я тренировка	Силовая подготовка -30 мин Разминка. Бег. Роллеры(старшая группа) Ролики( младшая группа)	Кросс- поход. 15 км.
2-я тренировка	Имитация в гору. Упражнения лыжника.	Игровая подготовка: 1 ч. 30 мин. интенсивность средняя
<b>тренировка/день</b>	<b>8 день</b>	<b>9 день</b>

Утренняя	Бег в спокойном темпе 10 минут.	Кросс – 15 мин. интенсивность высокая
1-я тренировка	«День бегуна.» Бег на отрезки 30 м и 60; 400 м и 800 м.	Силовая тренировка в зале . 60 минут.(темп средний).
2-я тренировка	Скоростная тренировка- 1 ч. интенсивность высокая.	Игровая подготовка 1 ч. 30 мин Роллеры.( 15 км- конёк).
<b>тренировка/день</b>	<b>10 день</b>	<b>11 день</b>
Утренняя	Равномерный бег 10 мин. ОРУ	Равномерный бег 10 мин. ОРУ
1-я тренировка	Бег в гору. Бег с шаговой имитацией. (11 км). Темп средний.	Контрольная тренировка роллеры: 5 км. Темп высокий.
2-я тренировка	Велокросс- 30 км. Темп средний.	Роллеры классика- 8 км.
<b>тренировка/день</b>	<b>12 день</b>	<b>13 день</b>
Утренняя	Равномерный бег 15 минут. ОРУ	Равномерный бег 15 мин. ОРУ
1-я тренировка	«День прыгуна»	Силовая подготовка 30 мин. Технико – тактическая подготовка 60 минут.
2-я тренировка	Игровая тренировка 1ч. 45 мин.	Силовая тренировка 85 минут.
<b>тренировка/день</b>	<b>14 день</b>	<b>15 день</b>
Утренняя	Равномерный бег 10 минут. ОРУ	Интервальный бег 10 мин. ОРУ
1-я тренировка	Скоростно- силовая тренировка. Темп высокий.	Бег с имитацией 10 км (прыжковая + шаговая)
2-я тренировка	Силовая тренировка по станциям.	Велокросс – 40 км.

<b>тренировка/день</b>	<b>16 день</b>	<b>17 день</b>
Утренняя	Равномерный бег 15 минут. ОРУ	Интервальный бег 15 мин. ОРУ
1-я тренировка	Беговая тренировка. Темп средний. Упражнения поле каждого круга.	Роллеры- старшая группа. Ролики младшая группа.
2-я тренировка	Контрольная тренировка. Бег – 3 км. Темп высокий. Заминка.	Имитационная тренировка.
<b>тренировка/день</b>	<b>18 день.</b>	
Утренняя	ОРУ	

1-я тренировка	Имитация в гору. Упражнения лыжника.	
2-я тренировка	Роллеры (от 10 до 17 км) Темп тренировки средний. Заминка, ОРУ.	

### Условия и ресурсы, необходимые для реализации программы

#### Кадровые условия реализации программы

Руководитель лагеря	Зам.директора по ВР
Медицинский работник	Медицинская сестра школы
Агафонова Ирина Владимировна	Тренер-преподаватель по волейболу, первая квалификационная категория
Социальные партнеры	ДЮСШ

#### Материально-техническое обеспечение

- ❖ Баскетбольная площадка;
- ❖ Футбольное поле;
- ❖ Роллерная трасса (л/с «Сосенки»)
- ❖ Спортивный инвентар (ролики, роллеры, палки, ботинки, мячи);
- ❖ Призы и грамоты для стимулирования

#### Информационно-методическое обеспечение программы

- ❖ Программа площадки, план тренировочных занятий;
- ❖ приказ об организации лагеря дневного пребывания на базе МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа №2»;
- ❖ режим дня лагеря;
- ❖ инструкции по технике безопасности для детей;
- ❖ методические разработки.

### 5.Ожидаемые результаты и способы их оценки

К концу смены воспитанники будут знать:

- санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;

- понимает как правильно осуществляют самоконтроль за состоянием своего здоровья;
- пользоваться техникой классического хода на роллерах;
- основные правила игры в волейбол, футбол, баскетбол;
- бег с имитацией шаговой.

Будут уметь:

- передвигаться на роллерах различными стилями;
- переносит выносливость в беге на длительные и короткие дистанции;
- самостоятельно проводить разминку;
- имитировать в гору классический и конковый ход;
- выполнять силовые нагрузки на различные группы мышц.

**Результативность программы определяется с помощью:**

- проведение контрольных тренировок;
- экспрес- тестирование ( спринт, отжимания и т.п.);
- участие в соревнованиях.

**Список использованной литературы:**

1. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. М., 1983.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с.