

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Большеулуйская спортивная школа»

ПРИНЯТО  
решением  
педагогического совета  
МБУ ДО «БСШ»

Протокол № 1 от «28» 08 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «БСШ»  
А.А. Редькова

Приказ № 71 от «28» 08 2023 г



***Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «Лыжные гонки»***

Уровень: ознакомительный  
Направленность: спортивно-оздоровительная  
Возраст детей: 7-18 лет. Срок реализации – 1 год

Программу разработали:  
Васильев Иван Юрьевич  
Зам. директора по УВР

---

Старшинин Сергей Владимирович  
тренер-преподаватель по лыжным гонкам

---

с. Большой Улуй  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
- нормативные основы разработки	3
- направленность программы	3
- актуальность программы.	3
- отличительные особенности программы.	4
- объём, формы обучения, возраст обучающихся, срок освоения, режим занятий.	4
<b>2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</b>	5
- планируемые результаты	5
<b>3. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ</b>	7
3.1. Учебный план Программы	7
3.2. Календарно-тематическое планирование	7
<b>4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩИХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ</b>	7
4.1. Теоретическая подготовка	7
4.2. Общая физическая подготовка	10
<b>5. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МОДУЛЕЙ</b>	18
5.1. Содержание образовательного модуля на основе вида спорта «Лыжные гонки»	19
<b>6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	23
6.1. Организация образовательного процесса	23
6.2. Формы занятий и методы обучения.	23
<b>7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА.</b>	26
<b>8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</b>	26
<b>9. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	30
9.1. Материально-технические условия	30
9.2. Информационно-методические условия	30

## 1. Пояснительная записка

### **Нормативные основы разработки.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по циклическим и командным игровым видам спорта (далее – Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. ФЗ №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018);

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Министерство образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242;

4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

6. Устав МБУ ДО «ДЮСШ».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности.

### **Актуальность программы.**

Программа ориентирована на свободный выбор обучающимися занятий интересующим видом спорта для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации, сохранению личной уникальности в условия, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа усиливает составляющую общего образования в аспекте формирования у обучающихся жизненных ценностей, способствует приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, помогает профессиональном самоопределении.

Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с обучающимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа имеет конкретную направленность относительно классификационного обоснования разработки образовательных общеразвивающих программ в рамках блочно-модульной структуры, что обеспечивает решение общей цели и задач, подхода к планируемым результатам с конкретизацией задач в зависимости от вида спорта образовательного модуля при реализации программы.

Расширено содержание блока физических упражнений по ОФП для развития основных физических качеств и методическое обеспечение их развития, конкретизирована технология управления динамикой нагрузки.

Содержание средств обучения в образовательных модулях вида спорта может быть дополнительно вариативным, разработанным инструктором-методистом и тренером-преподавателем с учётом интересов обучающихся.

Контингент группы может быть смешанный, мальчики, девочки.

**Объём, формы обучения, возраст обучающихся, срок освоения, режим занятий.**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 234 ак/часа;

Форма обучения – очная; дистанционное обучение (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые занятия, индивидуальные занятия, деятельность в команде, могут предусматривать лекции, практические занятия, мастер-классы, различные игры, выполнение самостоятельной работы, соревнования и другие виды учебных, тренировочных занятий.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 7 лет. Максимальный возраст – 18 лет.

При приеме детей на обучение по Программе требования к уровню их образования не предъявляются. Основанием для зачисления является физические данные и способности, отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом спорта.

Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа – 45 минут с перерывом между занятиями 10 минут.

Продолжительность учебного года – 39 недель.

## **2. Цель и задачи Программы.**

Общая цель реализации программы: формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой

потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, способствуя социализации и личностному развитию.

**Задачи.**

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта.
2. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических действий и приёмов в циклических и командных игровых видах спорта.
3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.
4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.
5. Выявление детей проявивших способности в избранном виде спорта.

**Ценностные ориентиры.**

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе групп ценностных направлений в аспекте реализации программы физкультурно-спортивной направленности:

- группа ценностей физической направленности;
- группа ценностей социально-психологической направленности;
- группа ценностей психической направленности;
- группа ценностей социокультурной направленности.

**Планируемые результаты.**

В образовательном процессе и поэтапном формировании обучающихся собственных установок, значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности жизни человека.

*Метапредметные результаты* обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

*Предметные результаты* проявляются при выборе способа двигательной деятельности, в умении творчески применять при решении практических задач, связанных с организацией и самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

*В области общей физической подготовки:*

- освоение комплекса физических упражнений;
- развитие основных двигательных способностей (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками;

*В области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

В условиях реализации программы обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;
- упражнения для развития основных физических качеств;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- правила соревнований изученного вида спорта;
- правила оказания первой помощи;

**должны уметь:**

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- демонстрировать технические приёмы циклических, командных игровых видов спорта;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;
- выполнять игровые упражнения, эстафеты с элементами разных видов спорта, результативно участвовать в подвижных играх;
- контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля.

### **3. Структура Программы.**

Программа имеет модульный принцип построения: включены образовательные модули. В каждом образовательном модуле определены локальные задачи и направленность занятий, разработано содержание образовательных модулей.

Содержание модулей имеет несколько тематически взаимосвязанные направления деятельности, что обеспечивает решение общих и локальных задач.

### 3.1. Учебный план Программы

№ п/п	Вид подготовки	Общий объем нагрузки (в часах)
<b>1.</b>	<b>Теоретические и методика ФК и С:</b>	<b>18</b>
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	81
<b>3.</b>	<b>Образовательный модуль по виду спорта:</b>	117
	специальная физическая подготовка	45
	техническая подготовка	36
	тактическая подготовка	18
	интегральная подготовка	18
<b>4.</b>	<b>Аттестация и соревновательная деятельность</b>	18
	<b>Всего часов в год</b>	<b>234</b>

### 3.2. Календарно-тематическое планирование (Приложение № 1)

#### 4. Содержание общих разделов Программы

##### 4.1. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

##### Примерное содержание тематических разделов

№	Тема	Содержание
1.	<b>Для лыжных гонок</b>  История развития лыжного спорта	1. Понятие о лыжных гонках как виде спорта. 2. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. 3. Краткий обзор развития лыжного спорта в Красноярском крае, России. 4. Развитие лыжного спорта в мире. Международная Федерация лыжных гонок (FIS).
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1. Понятие о физической культуре и спорте. 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. 3. Комплекс ГТО. 4. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и качественное долголетие людей.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Социальное значение спорта.</li> <li>6. Возникновение и история олимпийского движения. Зимние олимпийские игры.</li> </ul>
3.	Основы законодательства	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Общие правила по избранному виду спорта.</li> <li>2. Правила соревнований по избранному виду спорта.</li> <li>3. Единая всероссийская спортивная классификация. Спортивные разряды и звания. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных нормах в избранном виде спорта.</li> <li>4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.</li> <li>5. Антидопинговые правила FIS. Всемирный антидопинговый кодекс.</li> <li>6. Общероссийские антидопинговые правила.</li> <li>7. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных соревнований и об ответственности за противоправное влияние.</li> </ul>
4.	Основы спортивной подготовки в тренировочном процессе	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи, основное содержание.</li> <li>2. Понятия «объем», «интенсивность» тренировочных нагрузок.</li> <li>3. Виды подготовки спортсмена в избранном виде спорта.</li> <li>4. Роль соревнований в спортивной подготовке. Виды и характер соревнований.</li> <li>5. Формы восстановительных мероприятий в тренировочном процессе.</li> </ul>
5.	Сведения о строении и функциях организма.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Костно-мышечная система, её строение и функции.</li> <li>2. Основные сведения о кровообращении.</li> <li>3. Сердце и сосуды. Состав и функции крови.</li> <li>4. Нервная система и её роль в жизнедеятельности организма.</li> <li>5. Органы пищеварения и выделения.</li> <li>6. Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма.</li> <li>7. Потребление кислорода. Максимальное потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге.</li> <li>8. Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения.</li> </ul>
6.	Физиологические основы спортивной тренировки	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Физиологическое представление о спортивной тренировке.</li> <li>2. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях различными видами спорта.</li> <li>3. Понятие «спортивная форма», фазы развития, критерии её оценки.</li> <li>4. Понятие о тренированности, её критерии и оценка.</li> <li>5. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Средства и методы ликвидации утомления.</li> <li>6. Патологические состояния в спорте. Переутомление. Перенапряжение.</li> </ul>
7.	Гигиенические знания, умения и навыки. Врачебный контроль.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие о гигиене и санитарии.</li> <li>2. Правила личной гигиены.</li> <li>3. Гигиенические требования к одежде и обуви.</li> <li>4. Самоконтроль состояния здоровья.</li> <li>5. Меры личной и общественной профилактики различных заболеваний.</li> <li>6. Виды, причины спортивного травматизма. Первая помощь при травмах.</li> <li>7. Оказание первой помощи при несчастных случаях, ожогах,</li> </ul>



		обморожении.
8.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режим дня как основа здорового образа жизни. Основные элементы режима дня и их выполнение. Значение и содержание утренней гимнастики.</li> <li>2. Режим тренировок и отдыха спортсмена. Сон, его продолжительность, значение для восстановления организма спортсмена.</li> <li>3. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливающих процедур. Закаливание в спортивной практике.</li> <li>4. Массаж и самомассаж.</li> </ol>
9.	Основы спортивного питания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вредные продукты питания.</li> <li>2. Основы и продукты здорового питания.</li> <li>3. Основные принципы построения рационального питания: чувство сытости, режим питания, питьевой режим.</li> <li>4. Понятие о калорийности, усвояемости пищи, нормах потребления в зависимости от энергозатрат.</li> <li>5. Значение для организма спортсмена белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов и их нормы.</li> <li>6. Питание лыжника в соответствии с периодизацией годового цикла подготовки. Питание в день соревнований.</li> </ol>
10	Требования к инвентарю, оборудованию, спортивной экипировке	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь.</li> <li>2. Эксплуатация и хранение спортивного инвентаря и оборудования.</li> <li>3. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения (для лыжников).</li> <li>4. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировочным занятиям и соревнованиям (для лыжников).</li> <li>5. Оборудование мест проведения соревнований.</li> <li>6. Требования к спортивной экипировке.</li> </ol>
11	Требования к технике безопасности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности во время следования к месту занятий.</li> <li>2. Правила поведения в спортивной школе и на занятиях.</li> <li>3. Техника безопасности на занятиях.</li> <li>4. Транспортировка инвентаря.</li> <li>5. Правила поведения и техника безопасности в сауне.</li> <li>6. Правила поведения и техника безопасности на тренировочных сборах и выездных соревнованиях.</li> <li>7. Действия при чрезвычайных ситуациях.</li> </ol>

## 4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования двигательных способностей (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма и направленность на общее развитие, и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационных способностей с учетом особенностей и требований к подготовке в избранном виде спорта. Развитие и совершенствование общефизических качеств

происходит на всех этапах тренировочного процесса. Наиболее значимый объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают общеподготовительные упражнения (бег, гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, со снарядами, на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кросс, упражнения из других видов спорта). Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

Для достижения высокого уровня ОФП используются следующие методы:

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- круговой;
- игровой;
- соревновательный.

### ***Развитие быстроты***

Быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Уровень развития и проявления быстроты определяется:

- во времени простой и сложной двигательной реакции (реагирования на сигнал);
- во времени максимально быстрого выполнения одиночного движения,
- во времени выполнения движения с максимальной частотой (темп),
- во времени выполнения целостного двигательного акта.

Ведущим *методом развития* быстроты как двигательной способности является *метод многократного повторения скоростных упражнений* с предельной и околопредельной интенсивностью. Количество повторений в одном занятии 3-6 повторений в 2-х сериях. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинается уже развитие выносливости, а не быстроты.

*Повторный метод* позволяет проявить предельные скоростные возможности на благоприятном эмоциональном фоне. При развитии быстроты необходимо быть сосредоточенным и максимально собранным, выполнять упражнения четко и точно.

*Игровой метод* даёт возможность комплексного развития скоростных способностей, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

*Метод облегчённых внешних усилий*, который при выполнении скоростных упражнений позволяет овладевать умением выполнять предельно быстрые движения.

*Соревновательный метод* - стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Метод можно применять в двух формах:

- при групповом выполнении упражнения. После каждой команды выбывает последний;

- выполнение упражнения в парах. Определяются победители пар и так до финала.

Для предупреждения возникновения "скоростного барьера" при воспитании быстроты рекомендуется систематически чередовать методы, сочетая их в рамках одного занятия.

*Упражнения для развития и совершенствования быстроты:*

1. Ускорения на короткие отрезки.
2. Упражнения в развитии и совершенствовании реакции выбора двигательного действия из нескольких возможных вариантов.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.
6. Эстафетный бег.

### *Развитие силы*

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Для развития силы лыжника используются следующие методы:

*Повторный метод* – является основным методом развития силы. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

Для развития силовой выносливости - упражнения выполняются с одинаковой умеренной скоростью при усилении 50-60% от максимальных возможностей, а после 3-5 минутного отдыха при усилении 60-80 % от максимальных возможностей.

Для развития скоростно-силовой выносливости – упражнения выполняются с максимальной скоростью.

*Метод больших и максимальных усилий.* Упражнения с большими усилиями выполняются как многократное повторение одного и того же действия при усилении 80-95% от максимальных возможностей. Упражнения с максимальными усилиями характеризуется сверхпредельным напряжением спортсмена; этот метод развития общей силы лыжника-гонщика занимает не более 5-8 % времени, отведенного в плане тренировки на развитие силы.

*Метод «до отказа»* применяется для развития силовой выносливости, когда производится медленное непрерывное поднимание веса при усилении 50-70 % от максимальных возможностей до нарушения правильного выполнения упражнения.

*Метод изометрических усилий* характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету, и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз.

*Изометрический метод* развития силы заключается в проявлении максимального напряжения в статических позах в течение 5-10 сек. с нарастанием напряжения в последние 2-3 сек.

#### *Упражнения для развития и совершенствования силы.*

Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением - наиболее эффективны для развития силы

- упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах;
- упражнения с сопротивлением партнера;
- упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина).

2. Упражнения с преодолением веса собственного тела – эффективное средство базовой подготовки спортсменов:

- гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине и т.п.);
- легкоатлетические прыжковые упражнения, однократные и "короткие" прыжковые упражнения; упражнения с преодолением препятствий.

3. Изометрические упражнения способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц.

#### ***Развитие ловкости***

Ловкость — это сложная двигательная способность, характеризующаяся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Уровень развития и проявления ловкости определяется:

- координационной сложностью двигательного задания;
- точностью выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;

- временем, необходимым для овладения должным уровнем точности, либо минимальным временем от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Обычно для развития ловкости применяют *повторный* и *игровой* методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление.

В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

1. Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
2. Зеркальное выполнение упражнений;
3. Создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
4. Усложнение условий выполнения обычных упражнений;
5. Изменение скорости и темпа движений;
6. Изменение пространственных границ выполнения упражнения.

*Упражнения для развития и совершенствования ловкости.*

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

1. Упражнения для развития координации:
  - комплекс общеразвивающих комбинированных упражнений, связанных с координацией рук, ног, туловища (одно и разносторонние, скрестные);
  - упражнения с мячом, скакалкой.
2. Упражнения для развития вестибулярного аппарата:
  - акробатические упражнения, связанные с кувырками вперед и назад, перекатами, переворотами в разные стороны;
  - стойка па голове и руках с опорой о стену;
  - упражнения на равновесие.
3. Упражнения для развития способности действовать в непривычных, нестандартных положениях:
  - спортивные и подвижные игры;
  - эстафеты с препятствиями и с заданиями, включающими разнообразные действия.

### ***Развитие общей выносливости***

Общая выносливость – способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки.

*Равномерный непрерывный метод.* Этим методом развивают аэробные способности. Заключается в равномерном прохождении дистанции, постепенно увеличивая ее продолжительность (ЧСС - 130-160 уд/мин.).

*Переменный непрерывный метод «фартлек».* Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения.

*Круговой метод.*

*Игровой метод.*

Приступая к развитию выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата.

#### *Упражнения для развития и совершенствования общей выносливости*

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

1. Смешанное передвижение, бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).
3. Плавание на средние и длинные дистанции.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности.

#### ***Развитие гибкости***

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой.

Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;

- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных, амплитуда движений.

Упражнения на гибкость должны выполняться во всех частях тренировочного занятия. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

*Метод многократного растягивания* основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

*Метод статического растягивания* основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

*Упражнения для развития и совершенствования гибкости.*

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Такие упражнения могут выполняться лежа самостоятельно или с партнёром, с отягощениями и тренажёрами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

1. Индивидуальные упражнения, связанные с максимальной подвижностью суставов: махи, вращения, которые выполняются пружинистыми движениями:

2. Упражнения с партнером или с отягощением, направленные на подвижность во всех суставах для укрепления общей гибкости.

3. Комплексы упражнений для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность которых определяет успешность спортивной деятельности.

4. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.

5. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).

6. Акробатические упражнения.

Развитие одного из физических качеств на начальных этапах тренировок приводит к совершенствованию и других. Однако в дальнейшем развитие

качества прекращается. При этом упражнения, которые раньше оказывали влияние на развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее воздействие лишь на некоторые из них. В последующем могут даже проявиться отрицательные взаимоотношения между отдельными качествами. Однако следует учитывать, что наивысшая степень проявления одного из физических качеств может быть достигнута лишь при определённой степени развития остальных.

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

Используемые средства

*для развития ловкости:* акробатические упражнения (кувырки, перекувы, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты;

*для развития координации:* разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

*для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты;

*для развития быстроты:* выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

*для развития равновесия:* упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

*для развития силы:* прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

*для развития гибкости:* маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на



определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;

элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

*для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с мячами, палками, со скамейками.

## 5. Содержание образовательных модулей

*Техника* – наиболее рациональный и эффективный способ выполнения спортивного упражнения. Совершенная техника – разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высоких спортивных результатов. Рациональная спортивная техника – не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслабить мышцы.

Техника выполнения упражнений должна быть рациональной с позиции биомеханики (направление, амплитуда, скорость, ускорение и замедление отдельных звеньев, инерция, темп, напряжение и сокращение мышц, усилия и др.). При соблюдении общих закономерности кинематической структуры

движений и динамических характеристик следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники является ее эффективность и экономичность.

Условия успешного овладения техникой:

- сознательное отношение спортсмена к тренировочным занятиям, осмысление им каждого движения;

- совершенствование техники на протяжении всей спортивной деятельности;

- большой запас двигательных навыков (широкое применение различных обще- и специально-подготовительных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники).

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Методы обучения технике движений:

- Целостный – изучение всего действия целиком.

- Расчлененный метод:

· Анализ целостного действия, разделение на детали, которые можно выполнить отдельно;

· Определение последовательности изучения отдельных деталей;

· Составление плана обучения технике выполнения отдельных деталей, подбор методов и средств обучения;

· Формирование структурных связей между деталями техники;

· Изучение, закрепление и совершенствование техники целостного действия.

### **5.1. Содержание образовательного модуля на основе вида спорта «Лыжные гонки»**

#### ***Методика обучения общим основам владения лыжами***

Задачи		Средства
1.	Овладение лыжами как снарядами	1. Поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево.
2.	Развитие чувства сцепления лыжи со снегом	2. Поочередное поднятие носков лыж; выполнение движения лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега; то же, но поднимая пятку лыжи, прижимая носок лыжи к снегу. 3. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. 4. Боковые приставные шаги на два и четыре счета (упражнение

		<p>выполняется 4-8 раз подряд в ускоряющем темпе).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Повороты: махом кругом, через лыжу вперед и через лыжу назад с правой и с левой ноги, прыжком (с опорой и без опоры на палки).</li> <li>6. Ходьба ступающим шагом по неглубокой целине без палок.</li> <li>7. Ходьба ступающим шагом на лыжах с палками по целине, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление.</li> <li>8. Подъемы и спуски лесенкой, прямо и наискось.</li> <li>9. Спуски в средней стойке с пологих склонов.</li> <li>10. Подъем на пологие склоны ступающим шагом в медленном и быстром темпе.</li> </ol>
--	--	--

### ***Методы овладения техникой лыжного спорта***

Упражнения		Способы и средства
1.	Повороты на месте	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переступанием (вокруг носков и пяток лыж).</li> <li>2. Махом (направо и налево).</li> <li>3. Прыжком (без опоры и с опорой на палки).</li> <li>4. Освоение подготовительных упражнений.</li> <li>5. Перенос лыжи маховым движением и плотная постановка на снег (на ровном месте – плашмя, на склоне – на ребро).</li> <li>6. Перенос палок таким образом, чтобы они не мешали переносу лыж;</li> <li>7. Постоянное сохранение трех точек опоры;</li> <li>8. Сгибание ног в коленях, резкое подтягивание их кверху при сильной опоре руками на палки и наклоне туловища вперед.</li> </ol>
2.	Попеременный двухшажный ход	<p><i>Обучение элементам хода</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Из положения «посадки» передвижение скольльзящим шагом под небольшой уклон. Руки двигаются пассивно, а затем закладываются за спину.</li> <li>2. Передвижение скольльзящим шагом по равнине с задачей как можно дольше проскользить на одной лыже.</li> <li>3. Передвижение «коньковым» ходом под небольшой уклон.</li> <li>4. Передвижение по равнине с выполнением нескольких толчков подряд одной, а затем другой лыжей.</li> <li>5. Скользящий шаг по равнине, а затем и на участках с постепенной увеличивающейся крутизной с активными размахиванием руками.</li> </ol> <p><i>Обучение работе палками</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Имитация попеременной работы рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.</li> <li>7. Передвижение с активным размахиванием палками, держа их за середину.</li> <li>8. Движение на лыжах с постановкой палок на снег, как при толчке, но без активного отталкивания.</li> <li>9. Передвижение под небольшой уклон, а затем по равнине только за счет поочередного отталкивания палками.</li> </ol> <p><i>Выполнение хода в целом</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Выполнение хода в облегченных условиях на малой скорости.</li> <li>11. Постепенное усложнение условий выполнения хода.</li> </ol>
3.	Одновременный бесшажный ход	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одновременное отталкивание палками под небольшой уклон.</li> <li>2. Постепенное усложнение условий выполнения хода.</li> </ol>

4.	Одновременный двухшажный ход	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение согласованием двух скользящих шагов с одновременным отталкиванием палками.</li> <li>2. Постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков палками, повышению скорости движения.</li> </ol>
5.	Одновременный одношажный ход	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Согласование начала толчка руками с окончанием отталкивания ногой.</li> <li>2. Постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков лыжей и палками, освоение других вариантов.</li> </ol>
6.	Попеременный четырехшажный ход	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Согласование движений рук и ногами (но без скольжения).</li> <li>2. Выполнение хода в целом.</li> <li>3. Постепенное удлинение скользящего шага, усиление толчков лыжей и палками.</li> </ol>
7.	Переходы с хода на ход	Обучение переходам производится после освоения техники ходов. Сначала изучаются наиболее часто применяемые переходы с попеременных на одношажные ходы, а затем наоборот.
3.	Подъемы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ступающим шагом.</li> <li>2. Скользящим шагом.</li> <li>3. «Лесенкой».</li> <li>4. «Полуёлочкой».</li> <li>5. «Ёлочкой».</li> </ol>
4.	Спуски	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная стойка (прямо и наискось).</li> <li>2. Высокая стойка (прямо и наискось).</li> <li>3. Низкая стойка (прямо).</li> <li>4. Переходы из одной стойки в другую.</li> <li>5. Изменение стойки в связи с расположением тела над опорой (передняя, задняя или переднезадняя стойка) и с широкой и узкой постановкой лыж.</li> <li>6. Спуски с пологих склонов с различными усложнениями: с пружинящими приседаниями, без палок, с разнообразным положением рук, с поворотом головы направо и налево, с проездом в ворота из палок, с подборанием разложенных предметов в момент спуска и т. д.</li> </ol> <p>В дальнейшем можно применять некоторые спуски из лыжной акробатики:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Спуск, стоя на одной лыже, другая лыжа поднята (согнутой в колене ногой) параллельно склону.</li> <li>8. Спуск на одной лыже (другая лыжа снята): опорная нога выпрямлена или согнута в приседе; свободная нога либо вытянута вперед, либо вытянута назад, либо отведена в сторону.</li> <li>9. Спуск на двух лыжах, ноги скрещены (лыжа правой ноги слева от лыжи левой ноги).</li> </ol>
5.	Торможения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Плугом».</li> <li>2. «Упором» (наискось вправо и влево).</li> <li>3. Соскальзыванием.</li> <li>4. Палками (одной и двумя).</li> </ol> <p>Лыжники должны научиться изменять скорость по командам: «Уже!», «Шире!», «Медленнее!», «Быстрее!», «Стой!».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Падением - преднамеренное падение как крайняя необходимость остановки на спуске перед препятствием.</li> </ol> <p>После того как обучающиеся овладеют равномерным торможением, надо установить на склоне ориентиры (флажки, палки, ветки) и учить проходить определенные отрезки дистанции с различной</p>

		скоростью и останавливаться в определенном месте. Научившись регулировать скорость спуска на учебном склоне, можно переходить к совершенствованию спусков на крутых пересеченных склонах.
6.	Повороты	1. Переступанием. 2. «Упором». 3. «Плугом». 4. Из «плуга». 5. Из «упора». 6. На параллельных лыжах.
7.	Преодоление препятствий	1. Расположенных ниже и выше поверхности снега 2. Расположенных в глубине

Особое значение для изучения техники передвижения на лыжах имеет соответствие лыж и палок росту учащихся, особенно при освоении спусков, торможений и поворотов. Передвижение на лыжах с палками, не соответствующими росту учащихся, весьма затрудняет обучение лыжным ходам: нарушается посадка, отталкивание и даже вся структура хода.

*Тактическая подготовка* лыжника заключается в овладении тактикой применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных соперников в зависимости от внешних условий. Специальная тактическая подготовка осуществляется в процессе тренировочных занятий и участия в соревнованиях различного масштаба.

Тактическое мастерство лыжников основывается на большом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих выполнять задуманный план гонки (соревнования). Во время соревнований оно проявляется в умении быстро оценить изменившуюся обстановку и принять необходимое решение для достижения победы или высокого результата.

Задачами тактической подготовки лыжника являются:

1. Изучение общих положений тактики в спорте.
2. Изучение тактики лыжного спорта.
3. Изучение тактического опыта сильнейших лыжников.
4. Обучение практическому использованию элементов тактики в тренировочных занятиях, контрольных стартах и на соревнованиях:
  - а) применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни;
  - б) выбор стойки спуска и способов поворотов в зависимости от крутизны и неровности склонов, условий скольжения, степени утомления и т.д.;
  - в) овладение способностью распределения сил на дистанции и выработка чувства времени;
  - г) овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника;
  - д) умение правильно оценивать свою подготовленность до составления тактического плана;
  - е) изучение своих возможностей в достижении спортивной формы к основным соревнованиям.

5. Изучение условий и места предстоящих соревнований: рельеф, состояние и возможные изменения лыжни в ходе соревнований, стартовый номер, возможные изменения погоды.

6. Изучение возможных противников, их тактической, физической, технической и волевой подготовки.

7. Анализ участия в соревнованиях и эффективность применяемой тактики.

Наибольшее значение в тактической подготовке имеет овладение техникой способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Важным средством обучения тактике является повторное прохождение различных по длине и рельефу отрезков дистанции.

Не менее важно в ходе тактической подготовки воспитывать у лыжников умение правильно распределять силы на дистанции. Умение распределять силы приобретается в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения дистанции и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнинах. В ходе занятий лыжник должен овладеть приемами борьбы с противниками, стартовавшими значительно раньше или позже него, используя при этом информацию тренера и свой опыт.

Тактическое мастерство неразрывно связано с уровнем развития физических, моральных и волевых качеств. Так, при борьбе с соперником, находящимся в непосредственной близости (при общем старте), попытка многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему. После каждого старта необходимо провести анализ прошедших соревнований, оценить эффективность применяемой тактики, сделать выводы на будущее. Все это является одним из основных методов совершенствования тактического мастерства.

### **Список литературы**

1. Арнд Хеммерсбах, Стефан Франке. Лыжные гонки. – Тулома, 2010.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000, 368 с.
3. Ковязин В.М., Потапов В.Н., В.Я. Субботин. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. – Тюменский государственный университет, 1997.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта. – М., 1990.
5. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
7. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

## **6. Методическое обеспечение Программы.**

### **6.1. Организация образовательного процесса**

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ спортивной школы соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

- определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;
- определено общее содержание программы;
- определена специфика содержания образовательных модулей избранных видов спорта;
- режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

### **6.2. Формы занятий и методы обучения.**

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

В соответствии с поставленными задачами занятия по избранным видам спорта делятся на *вводные, учебные, контрольные и смешанные*.

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия избранным видом спорта.

*Учебные занятия*. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике избранным видом спорта.

*Смешанные занятия*. Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника избранного вида спорта, изученная ранее. В ходе тренировки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники избранного вида спорта, приемом нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия*. На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе используются три основных метода обучения: *демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения)*. Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) упражнения в движении – это метод, а замедленный показ только части упражнения – подготовительных движений – методический прием. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации*. Это показ упражнений тренером. Этот метод предназначен для создания у занимающихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия. Непосредственный показ (демонстрация) движений тренером или одним из занимающихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При этом необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и занимающимися, плоскость основных движений, повторность демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражая структуру действия.

*Метод слова*. При обучении технике избранного вида спорта широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения упражнений.



*Метод упражнения* (практического выполнения) позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение упражнений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях избранным видом спорта. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.*

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод, возможно, осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

*Расчленено-конструктивный метод.*

Расчленено – конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;

- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;

- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;

- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;

- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного - тренировочного процесса.

## **7.Техника безопасности. Предупреждение травматизма.**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

– организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;

– присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

– приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;

– находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

– выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

– иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

– покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

## 8. Система контроля и зачетные требования

С целью оценки уровня освоения программы обучающимися в спортивной школе ведется текущий контроль.

Время и сроки проведения текущего контроля регламентируются в соответствии с локальными актами спортивной школы.

Целью итоговой аттестации является определение уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы.

Контроль осуществляется по следующим направлениям:

**По общей физической подготовке.** В течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

**По виду спорта.** Знать и уметь выполнять простейшие элементы технических упражнений в избранном виде спорта в соответствии с программным материалом.

**По теоретической подготовке.** Знать и уметь применять на практике программный материал. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

#### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
<b>7 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	<b>20</b>	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	<b>130</b>	140	150

4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	<b>9,9</b>	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	<b>5.55</b>	5.45	5.30
<b>8 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	<b>21</b>	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	<b>140</b>	150	160
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	<b>9,6</b>	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	<b>5.35</b>	5.25	5.10
<b>9 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	<b>22</b>	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	<b>2</b>	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	<b>150</b>	160	175
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,6	<b>9,3</b>	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	<b>5.15</b>	5.00	4.50
<b>10 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	<b>3</b>	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	<b>160</b>	170	180
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	<b>9,0</b>	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	<b>4.55</b>	4.40	4.30
<b>11 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	<b>24</b>	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>4</b>	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	<b>165</b>	175	185
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	<b>8,8</b>	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	<b>4.40</b>	4.30	4.20
<b>12 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	<b>25</b>	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	<b>5</b>	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	<b>175</b>	185	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,9	<b>8,6</b>	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.10
<b>13 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	<b>26</b>	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	<b>6</b>	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	<b>180</b>	190	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	<b>8,5</b>	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	<b>4.20</b>	4.10	4.00
<b>14 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	<b>8</b>	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	<b>195</b>	205	215
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,7	8,5	<b>8,3</b>	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	<b>4.10</b>	4.00	3.50
<b>15 лет</b>						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	<b>10</b>	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>200</b>	210	220
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	8,4	<b>8,2</b>	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.50	3.40

16 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	<b>29</b>	31	33
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	<b>12</b>	14	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	<b>205</b>	215	225
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,2	<b>8,0</b>	7,8	7,6
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	<b>3.50</b>	3.40	3.30
17 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	<b>30</b>	32	34
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	<b>14</b>	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	<b>215</b>	225	235
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,8	<b>7,6</b>	7,4	7,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	<b>3.40</b>	3.30	3.20
18 лет и старше						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	27	29	<b>31</b>	33	35
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	<b>16</b>	18	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	220	<b>230</b>	240	250
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,7	7,5	<b>7,3</b>	7,2	7,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	<b>3.30</b>	3.20	3.10

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	<b>10,5</b>	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	<b>20</b>	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	<b>130</b>	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	<b>4</b>	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	<b>6.00</b>	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,8	10,4	<b>10,1</b>	9,8	9,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	<b>21</b>	23	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	<b>135</b>	145	155
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	<b>6</b>	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	<b>5.40</b>	5.25	5.10
9 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,0	<b>9,7</b>	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	<b>22</b>	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	<b>140</b>	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	<b>8</b>	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	<b>5.20</b>	5.10	5.00
10 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,1	9,8	<b>9,5</b>	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	<b>23</b>	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	<b>150</b>	160	165
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	<b>10</b>	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	<b>5.10</b>	5.00	4.50
11 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,7	<b>9,3</b>	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	<b>24</b>	26	28

3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	<b>165</b>	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	<b>15</b>	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	<b>4.55</b>	4.45	4.35
<b>12 лет</b>						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8	9,4	<b>9,1</b>	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	<b>25</b>	<b>27</b>	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	<b>170</b>	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	<b>20</b>	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	<b>4.45</b>	4.35	4.25
<b>13 лет</b>						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	<b>9,0</b>	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	<b>26</b>	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	<b>180</b>	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	<b>24</b>	28	32
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	<b>4.30</b>	4.20	4.15
<b>14 лет</b>						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,2	<b>8,9</b>	8,7	8,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	<b>27</b>	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	<b>185</b>	195	200
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	20	24	<b>28</b>	32	35
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	<b>4.20</b>	4.15	4.10
<b>15 лет</b>						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,1	<b>8,8</b>	8,5	8,3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	<b>28</b>	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	<b>190</b>	200	205
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	24	28	<b>32</b>	35	38
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	<b>4.10</b>	4.05	4.00
<b>16 лет</b>						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,1	8,9	<b>8,6</b>	8,4	8,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	<b>29</b>	31	33
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	<b>195</b>	205	210
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	28	32	<b>36</b>	40	45
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	<b>4.00</b>	3.55	3.50
<b>17 лет и старше</b>						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	<b>8,5</b>	8,3	8,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	<b>30</b>	32	34
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	<b>200</b>	210	220
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	30	35	<b>40</b>	45	50
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	<b>3.55</b>	3.50	3.40

## 9. Условия реализации программы

### 9.1. Материально-технические условия

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале спортивной школы и на лыжной трассе.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения программы по лыжным гонкам:

№	Наименование	Единица	Количество
---	--------------	---------	------------

п/п		измерения	изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Лыжи	шт.	
2	Лыжные палки	шт.	
3	Лыжные ботинки	шт.	
4			
5			

## 6.2. Информационно-методические условия

Информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.krskstate.ru>. - Министерство физической культуры и спорта Красноярского края
3. <http://www.flgr.ru//> - Федерация лыжных гонок России.
4. <http://www.flg24.ru//> - Федерация лыжных гонок Красноярского края.
5. <http://www.azvs-krsk.ru/> – Академия зимних видов спорта.
6. <http://www.fizkulturaisport.ru/> - Теория и методика физического воспитания и спорта.
7. <http://www.anti-doping.ru/> - «Честный спорт» антидопинговая программа.
8. <http://bmsi.ru/> - Библиотека международной спортивной информации.
9. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Физкультура.

Литература для родителей:

1. Код таланта. Дэниел Койл. Изд: АСТ, 2011 г.
2. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Фабер, Мазлиш. Изд: Бомбора, 2019 г.
3. Питание юных спортсменов. Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская. Изд: Советский спорт, 2012 г.
4. Спортивная анатомия. Торстен Герке. Изд: Попурри, 2018 г.

Литература для обучающихся:

1. Сто великих спортивных достижений. В. И. Малов. Москва: Вече, 2012 г.
2. Олимпийские игры. М. Пегов. Изд: Фома, 2014 г.
3. Самые знаменитые спортсмены России. Д. К. Самин. Москва: Вече, 2001 г.

## 6.2. Информационно-методические условия

Информационное обеспечение:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.krskstate.ru>. - Министерство физической культуры и спорта Красноярского края
3. <http://www.volley.ru/> - Всероссийская Федерация волейбола.

4. <http://www.rusprofile.ru/id/703093> - Краевая Федерация волейбола.
5. <http://www.flgr.ru/> - Федерация лыжных гонок России.
6. <http://www.flg24.ru/> - Федерация лыжных гонок Красноярского края.
7. <http://www.azvs-krsk.ru/> – Академия зимних видов спорта.
10. <https://www.russiabasket.ru> - Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола.
11. <https://krasnoyarsk.russiabasket.ru/> - Федерация баскетбола Красноярского края.
12. <http://www.fizkulturai sport.ru/> - Теория и методика физического воспитания и спорта.
13. <http://www.anti-doping.ru/> - «Честный спорт» антидопинговая программа.
14. <http://bmsi.ru/> - Библиотека международной спортивной информации.
15. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Физкультура.

Литература для родителей:

5. Код таланта. Дэниел Койл. Изд: АСТ, 2011 г.
6. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. Фабер, Мазлиш. Изд: Бомбора, 2019 г.
7. Питание юных спортсменов. Н.Д. Гольдберг, Р.Р. Дондуковская. Изд: Советский спорт, 2012 г.
8. Спортивная анатомия. Торстен Герке. Изд: Попурри, 2018 г.

Литература для обучающихся:

4. Сто великих спортивных достижений. В. И. Малов. Москва: Вече, 2012 г.
5. Олимпийские игры. М. Пегов. Изд: Фома, 2014 г.
6. Самые знаменитые спортсмены России. Д. К. Самин. Москва: Вече, 2001 г.

