

Министерство образования Самарской области  
структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области  
детско-юношеская спортивная школа

Принята на  
педагогическом совете  
протокол № 3  
«26» ИЮНЬ 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ»  
с. Кинель-Черкассы  
С.А. Лисицин  
«26» ИЮНЬ 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 10-13 лет

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:

Маханова И.П.- педагог дополнительного образования

с. Кинель-Черкассы

2025 г.

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение. Календарный учебный график

### **1. Пояснительная записка.**

Реализация регионального проекта «Успех каждого ребенка», акцент в

образовании обучающихся и их социализации переносится на формирование способности самостоятельно мыслить и решать поставленные образовательные задачи, активно участвовать в улучшение среды местного сообщества, занимать активную гражданскую позицию, развивать креативное мышление.

**Направленность программы** по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по функциональному предназначению досуговой, по форме организации – групповой с включением индивидуально ориентированных занятий, по времени реализации – краткосрочной подготовки. Данная программа направлена на формирования стойкого интереса к занятиям физической культуры, а в дальнейшем и спортом.

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. Это объясняется его большим прикладным значением. Занятия лыжным спортом имеют большое воспитательное значение: у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка и настойчивость. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятия лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются впоследствии на всю жизнь. Продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 №172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения(направление «Физическая культура и спорт»). В рамках Стратегии реализуется программа развития детско-юношеского спорта Самарской области до 2030 года (Постановление Правительства Самарской области от 30 мая 2022 г. N 374 "Об утверждении Программы развития детско-юношеского спорта в Самарской области до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации"), в которой лыжные гонки являются одним из ведущих видов спорта по развитию школьных спортивных лиг региона.

А также обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но не получившим ранее практики занятий по лыжным гонкам или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям на лыжах, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержен распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 года №2945-р)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 №441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы»;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ ( с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы ( добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

локальными актами:

- Положением образовательного учреждения,

локальными актами школы в части содержания образования, организации образовательного процесса, прав обучающихся

**Новизной** программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам развития, обучения и воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся. Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и (или) детьми-инвалидами.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать быстрейшему приобретению детьми хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

## **Воспитательный потенциал программы**

Решение задач воспитания в ходе реализации программы осуществляется в процессе учебных занятий в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, событий;
- использование воспитательных возможностей содержания учебных тем для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения;
- включение в содержание занятий игровых моментов, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений, помогают установлению доброжелательной атмосферы;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в форме включения различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения проблем.

**Основные цели программы:** удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средствами вида спорта «лыжные гонки». Привлечение детей с ОВЗ и (или) детей-инвалидов (при наличии медицинского допуска) к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям лыжными гонками с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач:

*укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;*

*формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;*

*освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;*

*обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;*

*воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.*

**Категория, возраст детей**, обучающихся по данной программе – **от 10 до 13 лет**. Количество в группе обучающихся не менее 8 человек, не более 25 человек. Программой предусмотрена групповая форма занятий, обучение- очное. Обучающиеся с ОВЗ включаются в группу здоровых детей. Кроме того, численный состав группы может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов.

**Срок реализации** данной программы -1 год, 126 часов в год

**Режим занятий:** 2 раза в неделю: одно занятие 2 академических часа, второе 1,5 академических часа .

**Технологии, методы и формы обучения:** программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.)

Особенности организации обучения по лыжным гонкам разработаны в соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г.

№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и направлены на:

- обеспечение единства основных требований к организации подготовки лыжников на всей территории Российской Федерации;
- непрерывность и преемственность физического воспитания молодого поколения;
- повышение качества подготовки спортсмена;
- увеличение охвата детей и молодёжи, регулярно занимающихся лыжными гонками.

Организация обучения лыжной подготовке – это стабильная целостная и в то же время постоянно корректируемая система по обеспечению полноценного образовательного процесса, соответствующего условиям современной действительности.

**Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся** являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнении контрольных упражнений и двигательных заданий(тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

#### ***Ожидаемые результаты и способы их проверки:***

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:-**

- основные элементы техники лыжных ходов
- значение правильной техники для достижения высоких результатов.
- приобретение соревновательного опыта
- правила поведения на соревнованиях.
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами, причины травматизма.
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.
- гигиенические требования к одежде и обуви лыжника.

#### ***Должны уметь:***

- самоопределяться с заданием и применять решения его выполнения.
- выявлять ошибки при выполнения ходьбы на лыжах.
- работать в группе.
- распознавать и называть двигательные действия.
- правильно выполнять тестовые упражнения.
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

### **Должны иметь навыки:**

-уметь применять приобретённые знания, умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия из вида спорта волейбол, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Формы контроля и подведение итогов реализации программы.**

Подведение итогов освоения дополнительной обще развивающей образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительной образовательной программы.

В течение года в СП ДЮСШ проводятся виды контроля:

- стартовый;
- итоговый.

*Стартовый* контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: тестирование.

*Итоговый* контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный

контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Время проведения - май. Формы контроля: тестирование.

## **2.Учебный план**

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1.	<i>Модуль №1 «Правила здоровья»</i>	14	4	10
2	<i>Модуль №2 «Легкая атлетика»</i>	20	3	17
3	<i>Модуль №3 «Лыжные гонки»</i>	54	4	50
4	<i>Модуль №4 «Игровая подготовка»</i>	20	2	18
5	<i>Модуль №5 «Плавание»</i>	18	2	16
	<b>ИТОГО</b>	126	15	111

### 3.Учебно-тематический план

№ п\п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения \аттестации
		всего	теория	практи	

			ка	\контроля
<b>1</b>	<b>Модуль. Правила здоровья</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	2	2	Беседа, опрос, тестирование
1.2	Физические качества человека	4	1	3
1.3	Комплекс утренней гимнастики	2		2
1.4	Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5
<b>2</b>	<b>Модуль. Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>
2.1	Кроссовая подготовка.	6	1	5
2.2	Скоростная подготовка.	8	1	7
2.3	Прыжковая подготовка	4	1	3
2.4	Соревнования по ОФП	2		2
<b>3</b>	<b>Модуль. Лыжные гонки</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
3.1	История развития лыжного спорта в России.	2	2	Беседа, педагогическое наблюдение, тестирование
3.2	Основы технической и тактической подготовки.	44	2	42
3.3	Участие в фестивалях, соревнованиях.	8		8
<b>4</b>	<b>Модуль. Игровая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
4.1	Современные подвижные игры.	8	1	7
4.2	Спортивные игры	10	1	9
4.3	Эстафеты.	2		2
<b>5</b>	<b>Модуль. Плавание.</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
5.1.	Теоретическая подготовка	2	2	

5.2.	Общая и специальная физическая подготовка	4		4	Беседа, педагогическое наблюдение
5.3.	Техника плавания способом «кроль»	4		4	
5.4.	Техника плавания способом «брасс»	4		4	
5.5.	Игры на воде	4		4	
	<b>Итого</b>	<b>126</b>	<b>15</b>	<b>111</b>	

#### **4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

##### **Модуль 1 .Правила здоровья**

**Цель:** создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и лыжным спортом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Обогатить знания детей об истории возникновения и развития лыжного спорта;
2. Обучить правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
3. Обучить основным видам лыжных ходов;
4. Способствовать освоению и совершенствованию техники и тактики лыжных ходов.

*Развивающие:*

1. Развить устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
2. Развить силовые и координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость;
3. Развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

*Воспитательные:*

1. Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности обучающихся;
2. Воспитать правила культуры труда и отдыха на занятиях и дома;
3. Приобщать обучающихся к активному участию в пропаганде физической культуры среди населения.

**Раздел 1.1. Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиена. Закаливание. Режим дня.

**Раздел 1.2.Физические качества человека**

**Теория:** Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером. Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

### **Раздел 1.3. Комплекс утренней гимнастики**

**Теория:** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

**Практика:** Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой, требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### **Раздел 1.3. Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория:** команды для управления группой, понятие о строю и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

**Практика:**

**Строевые упражнения:** виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

**Гимнастические упражнения:** для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с использованием перекладины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения на гибкость.

**Акробатические упражнения:** группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

**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 короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### **Беговые упражнения:**

- бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400 метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;

- Эстафеты с различным выполнением заданий.

***Упражнения для прыгучести:***

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- многократные прыжки вверх;
- прыжки в группировке
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

## **Модуль 2. Легкая атлетика**

**Цель:** Повысить уровень развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма обучающихся с помощью специальной физической подготовки.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о важности специальной физической подготовки;
- обучить правильному выполнению упражнений, необходимых для развития ловкости, быстроты;

*Развивающие:*

- Развитие физических способностей, необходимых для конкретного вида спорта.
  - Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранном виде спорта.
  - Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.
  - Формирование телосложения спортсменов с учётом требований конкретной спортивной дисциплины.

*Воспитательные:*

- формировать положительное отношение к специальной физической подготовке и умению трудиться;
- воспитать умение доводить начатое дело до конца.

*Предметные ожидаемые результаты:*

Обучающийся должен знать:

- упражнения для развития ловкости и быстроты реакции;
- подготовительные упражнения для видов легкой атлетики;
- нормативы специальной физической подготовки.

*Обучающийся должен уметь:*

- владеть правильной техникой бега, прыжков и метания;
- владеть техникой перемещения у стола;
- правильно выполнять подготовительные упражнения;

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- самостоятельных занятий лёгкой атлетикой, умение организовать собственную тренировку.

### **Раздел 2.1. Кроссовая подготовка.**

*Теория:* развитие выносливости в подготовке юных спортсменов.

*Практика:* Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60мин.

### **Раздел 2.2. Скоростная подготовка.**

*Теория:* Техника бега на короткие дистанции

*Практика:* бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег, челночный бег 3 х 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.

### **Раздел 2.3. Прыжковая подготовка.**

*Теория:* Техника выполнения прыжков

*Практика:* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Многоскоки 10 – тиэтажные, 3 - х шажные.

### **Раздел 2.4. Соревнования по ОФП.**

*Практика:* Многоскоки, сгибание и разгибание рук в упоре, бег 1,3,5 км.

**Цель:** повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- совершенствовать технику передвижения на лыжероллерах;
- совершенствовать технику классических лыжных ходов;
- совершенствовать технику скользящего шага;
- совершенствовать технику конькового хода;
- совершенствовать технику спуска со склонов в различных видах стойки.

*Развивающие*

- :• продолжать развивать силовую выносливость мышц ног и плечевого пояса;
- продолжать развивать скоростно-силовые качества обучающихся
- продолжать развивать координационные способности.

*Воспитательные:*

- воспитывать морально-волевые качества.

*Предметные ожидаемые результаты*

Обучающийся должен знать:

- исторические сведения о всероссийских и международных лыжных соревнованиях;
- технические и тактические элементы классического хода;
- технические и тактические элементы конькового хода.

*Обучающийся должен уметь:*

- в совершенстве владеть техникой передвижения коньковым и классическим ходом. Обучающийся должен приобрести навык:
- передвижения на лыжах в различных техниках.

### **Раздел 3.1. История развития лыжного спорта в России.**

*Теория:* Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыж.

Положение о соревновании. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зечёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

### **Раздел 3.3. Основы технической и тактической подготовки**

*Теория:* Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

*Практика:*

- передвижение классическими лыжными ходами;
- специальные подготовительные упражнения направленных на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;
- работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.
- Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов;
- Совершенствование технике спуска со склонов в высокой , средней и низкой стойках;
- Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;
- Торможение «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;
- Совершенствование поворотов на месте и в движении;
- Обучение полуконькового лыжного хода;
- Обучение двухшажногоконькового лыжного хода;
- Обучение одновременного конькового лыжного хода.

### ***Силовые упражнения:***

- сгибание и разгибание рук в упоре;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади;
- упражнения на перекладине;
- работа с экспандером;
- сгибание и разгибание туловища из положения лёжа;
- поднимание ног из положения виса на перекладине (угол 90градусов);
- упражнения с партнёрами;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажёрах и др.

### ***Имитационные упражнения:***

- Имитация попеременного двухшажного хода;
- Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;
- Имитация одновременного безшажного хода;
- Имитация одновременного одношажного хода.

## **Раздел 3.4. Участие в фестивалях, соревнованиях**

*Практика:* участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

## **Модуль 4. Подвижные игры**

**Цель:** Формирование потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании обучающихся средством подвижных игр.

### **Задачи:**

-укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение в коллективе, формировать коммуникативные компетенции.

## **Раздел 4.1. Современные подвижные игры.**

*Теория:* Особенности современных подвижных игр.

*Практика:* Игры: «Мяч по кругу», «Одннадцать», «Чай-чай выручай», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»

## **Раздел 4.2. Футбол, баскетбол.**

*Теория:* Правила игры в футбол. Правила игры в баскетбол.

*Практика:* Игра в футбол. Игра в баскетбол.

## **Раздел 4.3. Эстафеты.** Эстафеты с предметами. Эстафеты без предметов.

Спортивный праздник.

# **Модуль 5. Плавание**

**Цель:** Создание условий для обеспечения качественной спортивной ориентации в плавании.

## **Задачи:**

1 .Совершенствовать технику избранным стилем плавания.

2 .Координировать и отслеживать динамику развития основных физических качеств и способностей: скоростно-силовые, силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости;

3.Воспитание нравственных и волевых качеств.

## **Раздел 5.1. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Основы техники плавания и методики тренировки.

## **Раздел 5.2. Техника плавания способом «кроль»**

*Теория:* Особенности техники.

*Практика:* Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.; передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками; погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой; дыхательные упражнения, погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди; о положения о разминками положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»:

1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук;

2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками;

3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

## **Раздел 5.3. Техника плавания способом «брасс»**

*Теория:* Особенности техники.

*Практика:*

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»:

1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;

2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплытие дистанций 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

## **Раздел 5.4. Игры на воде**

*Практика:*

**«Кто выше?»**

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

**Методические указания.** Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

**«Полоскание белья»**

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы полоская белье.

**Методические указания.** Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

**«Переправа»**

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **«Лодочки»**

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Кадровое обеспечение программы предусматривает наличие необходимых курсов повышения квалификации у педагогов для работы с детьми с ОВЗ и (или) детьми- инвалидами.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

**ежегодное** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;

**ежемесячное** планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

**Общепедагогические или дидактические методы** включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

**Спортивные методы** включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие,

подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Материально – технические условия.**

*Оборудование и инвентарь для техникой подготовки.*

Лыжи, лыжные палки, ботинки, фляжки.

*Оборудование и инвентарь для физической подготовки.*

Скалаки, эспандеры, лыжные палочки, футбольные и волейбольные мячи, кегли, рулетка измерительная.

**Скалаки.** Упражнения с ними способствуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

**Эспандеры.** Упражнение с ним способствует развитию силы. Позволяет имитировать работу рук как при работе с палочками.

**Лыжные палочки.** Работа с палочками в межсезонье позволяет повторять технику попеременного двухшажного хода.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений:**

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь.

Мяч футбольный- 2

Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами – 2

Скалака гимнастическая – 20

Скамейка гимнастическая –6

Эспандер резиновый ленточный –12.

### **6.Список используемой и рекомендуемой литературы**

## **Основная литература**

**1.** Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –72 с.

## **Дополнительная литература**

**1.**Лыжный спорт(И.Б.Масленников.,В.Б.Каплаский ), Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П. [Электронный ресурс] -М.:Физкультура и спорт, 2012.-368 с.

**2.**Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

## **Рекомендуемая литература**

- 1.** Лыжные гонки. Программа для спортивных школ, Москва, 2015
- 2.** Лыжные гонки. Учебная программа для ДЮСШ и СДОШОР, Москва, 2016
- 3.** Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 2016.
- 4.** Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 2009
- 5.** Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 2005..
- 6.** Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2012.
- 7.** Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
- 8.** Методические разработки, схемы, таблицы.-М.:ФИС,2012
- 9.** Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.

## **Календарно-тематический план**

№	Дата, время	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
<b>Модуль 1 «Правила здоровья»</b>			<b>14</b>			
1		Введение в образовательную программу. Предупреждение спортивного травматизма	2	групповая	Беседа	Лыжная база СОШ №2
2		Физические качества человека. Особенности развития физических качеств.	2	групповая	Беседа	Лыжная база СОШ №2
3		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	2	групповая	Комплексный	Стадион, школьный коридор
4		Комплекс утренней гимнастики	2	групповая	Комплексный	Спортивный зал, стадион
5		Общеразвивающие упражнения с предметами, с партнером. Упражнения на развитие выносливости.	2	групповые	комплексные	Стадион, школьный коридор
6		Упражнения на развитие ловкости и быстроты.	2	групповые	комплексные	Стадион, школьный коридор
7		Комплексы упражнений физкультминутки и физкультпауз. Упражнения на развитие гибкости.	2	групповые	комплексные	Стадион, школьный коридор
<b>Модуль 2 «Легкая атлетика»</b>			<b>20</b>			
8		Кроссовая подготовка. Бег равномерный и переменный 10 - 12мин.	2	групповая	Комплексный	Стадион, школьный коридор
9-10		Кросс на дистанции для девочек - до 3 км, для мальчиков до 5 км.	4	групповая	Комплексный	Стадион, трасса на мотокроссе
11		Дозированный бег по пересеченной местности от 30 мин до 60мин.	2	групповая	Комплексный	Стадион, трасса на мотокроссе

12		Скоростная подготовка. Техника бега на короткие дистанции. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	2	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
13		Бег с ускорением 30м. х 4 раза, 60 м. х 3 раза, 100 м. х 3 раза. Низкий старт, стартовый разбег. Прыжки с места.	2	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
14		Эстафетный бег, челночный бег 3 х 10 м, бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку с перемещением вперёд.	2	групповая	Комплексный	Стадион, школьный коридор.
15		Прыжковая подготовка. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	2	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Спортивная площадка СОШ №2, школьная лестница.
16		Техника выполнения прыжков. Многоскоки 10 –тишажные, 3 - х шажные. Прыжки с места.	2	Индивидуальная, групповая	Комплексный	Спортивная площадка СОШ №2, школьный коридор
17		Соревнование по ОФП	2	фронтальная	Комплексный	Стадион
<b>Модуль 3 «Лыжные гонки»</b>			<b>54</b>			
18		Инструктаж по технике безопасности. История развития лыжного спорта в России.	2	групповая	Беседа	Лыжная база СОШ №2
19		Выбор лыжного инвентаря, обувь, одежда и снаряжение. Положение о соревнованиях. Организация и проведение соревнований.	2	групповые	комплексные	лыжная база
20		Попеременный двухшажный ход: ознакомление техники движения. Равномерное передвижение.	2	индивидуальные, групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
21		Попеременный двухшажный	2	групповые	комплекс	лыжная

		ход: отработка отталкивания. Равномерное передвижение.			сные	трасса, стадион
22		Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение с выпрямлением ноги, перекат, подседание, мах и выпад незагруженной ногой. Пробегание на быстроту 2x100м.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
23		Одновременный двухшажный ход: общая структура движений спуск в основной стойке. Подъем «елочкой».	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
24		Торможение «плугом». Прохождение дистанции с контролем за применением изучаемых ходов.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
25		Коньковый ход: обучение общей схеме передвижения.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
26		Коньковый ход: обучение специальным подготовительным упражнениям.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
27		Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении коньковым ходом.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
28		Обучение основным элементам конькового хода в облегченных условиях.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
29		Попеременный двухшажный ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
30		Прохождение дистанции с отработкой попеременного двухшажного хода.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
31		Попеременный двухшажный ход: отработка общей координации движений,	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион

		исправление ошибок.				
32		Коньковый ход: углубленное разучивание по элементам. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
33		Прохождение дистанции с отработкой конькового хода.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
34		Коньковый ход: отработка общей координации движений, исправление ошибок.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
35		Совершенствование торможения: «поворотом», «плугом», «упором». Спуск в стойке отдыха.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
36		Совершенствование подъемов: «полуелочкой», «елочкой». Прохождение дистанции на результат «классическим ходом».	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
37		Одновременный одношажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
38		Одновременный одношажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
39		Одновременный бесшажный ход: изучение по элементам. Равномерное передвижение.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
40		Одновременный бесшажный ход: совершенствование общей координации движений. Равномерно-темповая тренировка.	2	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
41-44		Участие в фестивалях, соревнованиях.	8	групповые	комплексные	лыжная трасса, стадион
<b>Модуль 4 «Игровая подготовка»</b>			20			

45-46		Современные подвижные игры. Игры: «Мяч по кругу», «Одиннадцать»	4	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
47-48		«Чай-чай выручай», «Нас не слышно и не видно», «Третий лишний»	4	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
49-51		Игра в футбол	6	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
52-53		Игра в баскетбол	4	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
54		Эстафеты: с мячами, со скакалкой.	2	групповая	Комплексный	Стадион, спортивная площадка СОШ №2
<b>Модуль 5 «Плавание»</b>			<b>18</b>			
55		Теоретическая подготовка	2	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
56-57		Общая и специальная физическая подготовка	4	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
58-59		Техника плавания способом «кроль»	4	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
60-61		Техника плавания способом «брасс»	4	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
62-63		Игры на воде: «Лодочки», «Переправа», «Полоскание белья», и т.д.	4	групповая	Комплексный	ФОК «Старт» бассейн
<b>Итого:</b>			<b>126</b>			

## **Контрольные упражнения.**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из четырёх нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и одного норматива по специальной физической подготовке (СФП).

Программа тестирования ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - *бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон.*

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

**1) Бег 100 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием служит минимальное время.*

**2) Прыжок в длину с места** (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Выполняется три попытки. *Критерием служит максимальный результат.*

**3) Наклон вперед (см)** (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Обозначается центровая и перпендикулярные линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 30 см. Выполняется 3 наклона вперёд, на 4-м фиксируется результат, на перпендикулярной мерной линии, при касании её кончиками пальцев, при фиксации этого результата не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленках не допускается. Разрешается 3 попытки. *Критерием служит лучший результат.*

**4)Бег 3000 метров** (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется. Критерием служит лучшее время.

**5)Бег на лыжах:** 3000 метров (для определения специальной выносливости). Проводится на учебно-тренировочном кругу. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей): участие в 1–3 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1–3 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 3 и более км в годичном цикле.

Контрольное упражнение	
<b>Общая физическая подготовка</b>	
Прыжок в длину с места (см)	160-180 см
Бег 100 м, сек	13.00-15.00с
Бег 3000 м без учёта времени	13:00-15.00
Наклон вперёд(см)	7-9
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Бег на лыжах:	12:00-15.00
3 км (мин, сек)	

## Приложение № 2

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

Основными опасными факторами при занятиях лыжными гонками являются:

-обморожения при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 градусов,

-травмы при ненадежном креплении лыж к обуви

-травмы при падении во время спуска с горы.

## *1. Общие требования безопасности:*

- 1.1. К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям лыжными гонками.
- 1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.5. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

## *2. Требования безопасности перед началом занятий*

- 2.1. Проверить подготовленность лыжни или трассы.
- 2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.3. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки.

## *3. Требования безопасности во время занятий*

- 3.1. Начинать тренировку только, выходить на трассу только при участии и разрешении тренера-преподавателя.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м., при спусках с горы не менее 30 м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы.
- 3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщать тренеру-преподавателю о первых же признаках обморожения.

3.6. Во избежании потертостей не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

#### ***4. Требования безопасности при аварийных ситуациях***

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении учащимся травмы оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### ***5. Требования техники безопасности по окончании занятий.***

5.1. Проверить по списку наличие всех учащихся.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

6. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

#### **Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:**

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления .

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности .

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно

предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.