

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Березовская СШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «Березовская СШ»

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

_____ С.А. Астахов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по циклическим видам спорта и многоборьям**

Уровень сложности: углубленный
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
инструкторы-методисты
МБУ ДО «Березовская СШ»

п. Березовка, 2025

Оглавление программы

1. Пояснительная записка:
 - вид деятельности;
 - нормативные основы разработки;
 - актуальность, педагогическая целесообразность программы;
 - отличительные особенности;
 - цель и задачи;
 - объём, формы обучения, возраст обучающихся;
 - ценностные ориентиры;
 - планируемые результаты.
2. Учебный план программы – приложение 1.
3. Тематическое планирование – приложение 2.
4. Нормативы по ОФП – приложение 3.
5. Содержание общих разделов программы:
- 5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта
- 5.2. Общая физическая подготовка.
6. Содержание образовательных модулей:
 - на основе вида спорта «лыжные гонки»;
 - на основе вида спорта «спортивное ориентирование»;
7. Методическое обеспечение программы:
 - организация образовательного процесса;
 - технологии и методики обучения.
8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.
9. Система контроля.

1. Пояснительная записка

Вид деятельности и нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой на основе циклического вида спорта «плавание» или вида спортивного многоборья «полиатлон».

Лыжные гонки – жизненно важный вид спорта, способствующий общему развитию обучающихся, востребованный вид спорта, занятия которым рекомендуются для детей с младшего школьного возраста.

Спортивное ориентирование – комплексный вид спорта, требующий от обучающихся разносторонней подготовки и оптимально возможного развития физических качеств, включающий специальные умения – использование компаса, топографической карты, что способствует нахождению в нестандартной жизненной ситуации, успешному прохождению военной службы.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков определённого вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на углублённый уровень Программы или дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2022г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спорта.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

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

Отличительные особенности.

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание образовательных модулей на основе циклического вида спорта «плавание» и вида спортивного многоборья «полиатлон».

Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей цели и задач локальных соответственно году обучения и виду спорта, учитывая подход к планируемым результатам.

Содержание образовательного процесса относительно усложнения средств обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения – 1, 2, 3 соответственно содержанию разделов и тем Программы.

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе 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 видах спорта.
2. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.
3. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст обучающихся 10-17 лет, контингент групп смешанный: мальчики-девочки; юноши-девушки. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 360 академических часов; режим – 4 занятия в неделю, по 2 академических часа.

Формы обучения:

- очная;
- дистанционное обучение (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно-спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности:

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- 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, осознания ценности жизни человека;
- формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- проявлять ответственность и самостоятельность;
- 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;

– организация самостоятельной деятельности с учётом требований к безопасности.

Предметные (спортивные) результаты проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования муниципального уровня, контрольные и самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения в области спорта; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

По окончании первого года обучения

Будут знать

- культурное значение Олимпийских игр древности;
- место и роль ФК и спорта в современном обществе;
- иметь элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- основы о строении и функциях организма человека;
- иметь понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закалывающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- средства общей физической подготовки;
- основы здорового образа жизни, правильного питания, их значение;
- историю развития вида спорта;
- спортивную экипировку по виду спорта;
- основные термины;
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика.

Будут уметь выполнять:

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты;
- проявлять позитивные личностные качества, дисциплинированность и трудолюбие.

По окончании второго года обучения

Будут знать:

- развитие спорта и олимпийского движения в России;
- структуру российских соревнований по виду спорта;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- формы самоконтроля физического развития;
- средства восстановления работоспособности организма после различных по интенсивности тренировочных нагрузок;
- основы самостоятельной деятельности.

Будут уметь выполнять:

- отдельные упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- демонстрировать специальные умения обращения с инвентарем и оборудованием;
- подвижные игры специальной направленности;
- проявлять умения общения со сверстниками и взрослыми.

По окончании третьего года обучения.

Будут знать:

- российские и международные юношеские соревнования по виду спорта;
- лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по виду спорта;
- иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- внешние признаки утомления и меры их предупреждения;
- о вредных привычках, их влиянии на здоровье;
- иметь представление об антидопинговой политике в спорте;
- основные способы развития волевых качеств.

Будут уметь выполнять:

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- уметь организовывать игровую деятельность;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- правила безопасности в условиях занятий и самостоятельной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- контрольные нормативы в условиях итоговой аттестации.

2. Учебный план Программы. Приложение 1.

3. Тематическое планирование. Приложение 2.

4. Контрольные нормативы по ОФП. Приложение 3.

5. Содержание общих разделов Программы

5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1: «История развития спорта».

Возникновение Олимпийских игр древности – самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний. Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр

– барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе». В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

Физкультурно-оздоровительное направление – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

Прикладное направление физической культуры: занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

Спортивное направление: занятия спортом, основа – тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

Тема 3: «История развития вида единоборств». - в мире, в России. Достижения спортсменов России на мировой арене, в Красноярском крае. Результаты выступлений спортсменов Красноярского края на соревнованиях разного уровня.

Тема 4: «Гигиенические знания, умения и навыки». Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта. В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек

Тема 5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижения в спорте.

Тема 6: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности.

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

Тема 7. Основы здорового питания.

Основные компоненты:

- витамины поступают в организм с пищей; регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму;

- углеводы – основной источник энергии, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности, содержатся в сахаре, белом хлебе, горохе, фасоли, крупе, макаронных изделиях, фруктах, шоколаде, изюме, мёде;

- белки – основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

- жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Тема 8: «Техника безопасности на занятиях». Правила поведения на занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

5.2. Общая физическая подготовка

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

Средства обучения.

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

Общеразвивающие упражнения.

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 одновременно, 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.

Задания и упражнения для развития физических качеств.

Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, 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 (как варианта координации): 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 поворот, 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.

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.

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

6. Содержание образовательных модулей

6.1. Образовательный модуль на основе циклического вида спорта «лыжные гонки»

Задачи:

- освоить основные технические приёмы различных стилей циклического вида спорта «лыжные гонки»;
- формировать навыки специальных видов движений;
- развивать основные физические качества на основе средств общей физической подготовки и специальных средств;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- способствовать воспитанию позитивных личностных качеств.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1 Теоретическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения на учебно-тренировочных занятиях и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего лыжника осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-

преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих лыжников необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по лыжным гонкам. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических учебно-тренировочных занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, тактической подготовки и правила соревнований.

Теоретическая часть: краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и Море. Порядок и содержание работы отделения лыжных гонок. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения учебно-тренировочных занятий. Определение уровня физической подготовленности и развития.

Тема: Современные тенденции развития лыжных гонок в регионе, России, за рубежом. Традиции Российской Олимпийской державы в лыжных гонках. Всероссийская система присвоения разрядов и спортивных званий по лыжным гонкам. Место лыжных гонок в системе физического воспитания; задачи лыжных гонок для физического воспитания спортсменов разного возраста. Федерация лыжных гонок России: задачи, устав, структура, планирование и организация работы. Использование лыж военными подразделениями во время войн и военных конфликтов.

Тема: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжными гонками. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на учебно-тренировочном занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Температурный режим для учебно-тренировочных занятий лыжными гонками. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Причины, вызывающие травматизм, потертости, переохлаждение и обморожения на учебно-тренировочных занятиях.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий. Индивидуальный выбор

лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

Тема: Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма обучающегося. Значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.

Тема: Краткая характеристика техники лыжных ходов. Классификация лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Система организации и проведения соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Важнейшие кинематические показатели техники лыжных ходов: скорость и ее составляющие - длина и частота шагов, длина и время скольжения. Фазовая структура лыжных ходов. Причины возникновения и интенсивного развития коньковых ходов. Условия для выполнения отталкивания ногой. Способы поворотов на месте и в движении, способы спусков, способы торможений, подъемов, преодолений неровностей.

Тема: Самостоятельные занятия лыжными гонками. Правила организации самостоятельных занятий. Методика регулирования физической нагрузки во время занятий лыжными гонками. Разработка и составление физкультурно-оздоровительных комплексов с учетом индивидуальных показателей физического развития. Тренажеры и специально-подготовительные упражнения для самостоятельных занятий лыжной

подготовкой и формирования навыков выполнения коньковых ходов. Обзор тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке.

Лыжи на шарикоподшипниках, роликовые коньки, лыжероллеры с надувными колесами, самокаты. Резиновые амортизаторы, наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами. Новые конструкции тренажеров.

Тема: Подготовка к соревнованиям. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы на различных дистанциях в лыжных гонках. Решения тактических задач во время гонки на различные дистанции. Тактическая подготовка. Средства восстановления после физической нагрузки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Просмотр учебных фильмов, соревнований. Анализ техники сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема: Профилактика вредных привычек. О вреде табака-курения и употреблении алкогольных напитков. Наркотикам –нет. Допинг контроль в спорте. Профилактика асоциального поведения во время участия на соревнованиях в качестве зрителя – болельщика, участника -спортсмена. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, статическая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы).

Тема: Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила сдачи тестирования по «теоретической подготовке». Нормативно правовое регулирование отношений в спорте.

3.2. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: Методика выполнения общеразвивающих упражнений, с предметом, без предмета, стоя на месте, в движении, в парах. Значение и разновидности разминки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных

способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Гибкость. Воспитание гибкости. Методы контроля гибкости и ее оценка. Средства и методы воспитания гибкости. Равновесие и ловкость. Средства и методы совершенствования динамического, статического равновесия и воспитания ловкости.

Практическая часть:

ходьба: в различных направлениях, с изменением частоты шагов и темпа, в полуприседе, на различных поверхностях стопы, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, в чередование с бегом;

бег: с различными общеразвивающими упражнениями (ОРУ), непрерывно до 5 мин, с ускорением, в разных направлениях; висы: на перекладине, канате, шесте, передвижение в висе; упоры: стоя, лежа, на перекладине и другом спортивном оборудовании, из

различных исходных положений, различными способами.

лазание: вверх по гимнастической стенке, различным хватом, с разными заданиями; упражнения для развития гибкости: наклоны, прогибы, махи, седы, выпады, скручивания, шпагат продольный и поперечный, «мостик» и другие гимнастические упражнения; упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы,

наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лёжа на спине.

упражнения для развития силовых способностей: прыжки и прыжковые упражнения со скакалкой; в длину, в высоту, выпрыгивание из различных исходных положений, на одной, двух ногах, в чередовании с ходьбой, через предмет, спрыгивание; подтягивание: в висе, различным хватом, с помощью партнера, отталкиваясь ногами от пола; ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением, приседания на одной ноге — «пистолет», выпрыгивание из глубокого седа, упражнения с сопротивлением партнера; сгибание и разгибание рук в упоре: в упоре лежа на полу, стоя в наклоне

от стены, из различных исходных положений, на ладонях и кулаках и пальцах; приседание: глубокие, полуприсед, в стойке высокой, средней, низкой с различным расстоянием между стопами ног, с фиксацией положения на определенной фазе движения до 10 сек; пружинистые покачивания в выпадах, приседания на одной ноге — «пистолет»; челночный бег: елочкой, зигзагом, 3х10, 3х6, отрезками 5-10-15-10-5 м.;

упражнения с набивными мячами весом до 3 кг (для обучающихся с 12 до 15 лет, мальчики), девушки до 1 кг, до 5 кг (юноши с 16 лет), девушки до 3 кг.;

метание из различных исходных положений в вертикальную и горизонтальную плоскость, выталкивание мяча двумя руками от груди вверх из полуприседа, приседания с мячами, ходьба, бег, повороты корпуса, различные парные упражнения на динамику, статику, координацию движений, упражнения с гантелями и резиновыми амортизаторами.

упражнения для развития быстроты, ловкости и координации движений: лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции — 10, 15, 30, 60м, кроссы от 500 до 3 км, бег с ускорением в горку и с горки, по пересеченной местности, с выполнением дополнительных заданий;

спортивные игры: «Футбол», «Волейбол», «Регби»; подвижные игры: «Мышеловка», «Перебежки», «Кто лучше прыгает», «защита укрепления», «лапта»; комбинированные эстафеты, включающие бег, прыжки, переноску предметов (мяч, кубик, обруч); игры, в которых надо соблюдать равновесие и одновременно выполнять заданные движения; пробы Ромберга; жонглирование предметами (теннисный мяч, воланы, мячи разных объемов и веса).

3.3. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: характеристика средств специальной физической подготовки; методика проектирования и выполнения комплексов специальной физической подготовки целевой направленности; взаимосвязь специальной подготовки с формированием двигательных умений; самостоятельное проектирование комплексов с учетом индивидуальных характеристик физических кондиций. Общая характеристика имитационных упражнений и лыжероллерной подготовки. Особенности техники в специальных средствах, используемых в бесснежный период подготовки. Применение лыжероллеров различной конструкции для

совершенствования технического мастерства. Совершенствование техники коньковых ходов с помощью лыжероллеров и имитационных упражнений.

Практическая часть: имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками) на песке и опилках; одновременных и попеременных движений рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги; передвижение на лыжах (лыжах роллерах) толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по льду и целине; преодоление некрутого подъема на лыжах без палок; , прохождение коротких отрезков на скорость (200, 300 м); передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности до 5 км; имитационные упражнения; кроссовая подготовка; ходьба в среднем и быстром темпе; комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса; повторное прохождение имитациями лыжных ходов коротких отрезков 30-50 м. на время; повторное прохождение подъемов длиной от 30-50 м.; спуски по слаломным трассам» повторное прохождение на лыжах отрезков 200 м одним каким -либо ходом или смешанными ходами (количество повторений- до заметного падения скорости по отношению с первоначальной); упражнения на гибкость, расслабление, равновесие; повторный бег по стадиону на 100, 150, 200, 300, и 400 м.; повторный бег по стадиону и пересеченной местности на 600, 800, 1000м.; повторное пробегание затяжного подъема (8^0) 100-200 м.; имитация лыжных ходов на роликовых коньках на 3, 5, 10 км по дорожкам с ускорениями на подъемах; повторный переменный бег 4x500 +3x1000 + 2x1500 м; упражнения на расслабление мышц в положении посадки: выполнять передвижения прыжками в положении посадки по 10-15 м на каждой ноге; смена положения посадки; имитация попеременного хода без палок, с палками, имитация попеременного четырехшажного хода, имитация одновременного бесшажного хода, имитация одновременного двухшажного хода, имитация подъема елочкой.

Упражнения силового характера на мышцы туловища и разгибателей плеча; укрепление мышц плечевых суставов, укрепление мышц сгибателей бедра, укрепление мышц сгибателей и разгибателей колена, укрепление мышц спины, голени, предплечья. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Использование тренажеров различных конструкций, используемых спортсменами в тренировке. Резиновые амортизаторы,

наклонные доски с тележкой. Станки с маховым колесом. Использование тренажеров, разработанных и применяемых в других видах спорта. Тренажеры для подготовки и совершенствования передвижения коньковыми способами.

3.4. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть: Терминология и характеристика базовых технических элементов лыжных гонок. Разновидности лыжных ходов. Цикл попеременного двухшажного хода. Отталкивание, торможение, скольжение, повороты, спуски и подъемы. Особенности дыхания во время скольжения и бега на лыжах. Стойки лыжника. Анализ техники одновременного и двухшажного ходов. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом. Основы техники спусков. Попеременный четырехшажный ход. Переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам. Понятие о тактике. Анализ результатов проведенных соревнований. Совершенствование тактики в передвижении на лыжах в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Тактика прохождения дистанции различной длины в зависимости от профиля местности, метеорологических условий, состояния лыжни, целевой установки, состава участников соревнований, степени подготовленности и т.д. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

Практическая часть: построения и перестроения на лыжах; перестроение на лыжах из шеренги в колонну; перестроение на лыжах из колонны по одному в колонну по два передвижение ступающим шагом; повороты ступающим шагом, прыжком двух ног на 45°, 90°, повороты вокруг пяток лыж; передвижение скольльзящим шагом на лыжне под уклон; движение скольльзящим шагом по горизонтальной лыжне; имитационные упражнения на месте, скольжение на дальность проката; передвижение на одной лыже по извилистой лыжне до 500м; передвижение скольльзящим шагом до 1 км; приседание на лыжах; подъемы ступающим шагом; спуск в основной стойке; пробежки на скорость по 30-40 м; передвижение с равномерной скоростью 300-400м.; передвижение с переменной интенсивностью до 500м.; попеременный ход, повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой»; попеременный двухшажный ход по слабопересеченной местности до 1 км.; спуски с коротких крутых склонов; повторное прохождение скоростных отрезков на 40-50м.; поворот переступанием на внешнюю и внутреннюю лыжу; слалом поперек склона - горизонтальный,

по линии спада – вертикальный, косой; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах 300-500м.; ходьба короткими шагами на полусогнутых ногах, без лыж на небольшом подъеме в гору 2-4; торможение плугом, торможение одной лыжей «полуплугом», подъем «полуелочкой»; одновременный бесшажный ход; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; поворот на месте махом; спуск в высокой стойке, прохождение отрезков 50-60 м на скорость; прохождение дистанции до 2 км.; эстафетный бег по 500м.; поворот на месте через лыжу махом назад, слалом – прохождение «закрытых» ворот; прыжки со снежных трамплинов; спуски с горы от начала до конца в выпаде; спуск с горы от начала до конца в стойке разгона; попеременный четырехшажный ход, переход от попеременного двухшажного к одновременным ходам; преодоление уступа и выступа; поворот упором двумя лыжами «плугом»; передвижение по слабо и среднепересеченной местности до 2 км с учетом времени и до 3-4 км без учета времени; парные старты, общие старты на 1500, 2000 и 3000м.; игры с ориентировкой на местности; гонки по кругу; торможение боковым соскальзыванием; преодоление препятствий на местности; перешагивание канавы прямо и в сторону; перепрыгивание на лыжах в сторону; перелезания верхом, сидя и боком; гонки на скорость 150-200м.; равномерное прохождение дистанции юноши 5 км, девушки 3 км; коньковый ход.

Тактика гонки на старте, при движении в плотной группе, преследование, финиширование. Сочетание лыжных ходов.

Обучение общей схеме передвижений классическими и коньковыми лыжными ходами. Игры: «Эстафета биатлон», «Встречная эстафета на горе», «Лыжники на месте», «День и ночь на лыжах», «Салки маршем», «Эстафета с передачей лыжных палок» отрезки по 40- 50-60м.; «Змеелов».

Литература

Для тренера - преподавателя

1. Бутин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2018 – 239 с.
2. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 2015.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2018.
4. Илюшин О.В.: Основы техники и методика обучения классическим лыжным ходам. - Казань, 2018 – 29 с.
5. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. – М.: ФиС, 2017.
6. Логинов В.А., Болотов А.Г., Щеглов Н.А., Кубеев А.В.: Правила соревнований по лыжным гонкам, Москва, 2017 – 160 с.
7. Масленников, И.Б. Лыжные гонки / И.Б. Масленников. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 144 с.

8. Раменская Т.И. Лыжный спорт. – М., 2019.
9. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту: учеб.-метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г.В. Скорохватова, В.В. Фарбей; Рос. гос. пед. ун–т им. А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 147 с.
10. Физиология спорта под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев Олимпийская литература, 2017.
11. Фискалов, В.Д., Черкашин, В.П. Теоретико-методические аспекты практики спорта (учебное пособие) – М.: Издательство «Спорт», 2016

Для обучающихся и родителей

1. Раменская Т.И. Юный лыжник: Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников–гонщиков.–М.: СпортАкадемПресс, 2004.
2. Раменская, Т.И. Лыжные гонки / Т.И. Раменская.–М.: Буки Веди, 2015. – 129 с.
3. Масленников, И.Б. Лыжные гонки / И.Б. Масленников.–М.: Физкультура и спорт, 2009 – 306 с.
4. Журналы «Лыжный спорт», «Юный лыжник», «Лыжные гонки».

6.2. Образовательный модуль на основе вида спортивного многоборья «Спортивное ориентирование»

Задачи:

- освоить основные технические приёмы вида спортивного многоборья «спортивного ориентирования»;
- формировать навыки специальных видов движений;
- развивать основные физические качества на основе средств общей физической подготовки и специальных средств;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям спортивным ориентированием;
- способствовать воспитанию позитивных личностных качеств.

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения на учебно-тренировочных занятиях и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего лыжника осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих

ориентировщиков необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по спортивному ориентированию. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

На практических учебно-тренировочных занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники и тактики выполнения упражнений, правила соревнований.

3.1. История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Теоретические занятия:

Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

3.2. Основы безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия.

Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). Снаряжение спортсменов–ориентировщиков. Компас, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях

Практические занятия.

Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

3.2.1. Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Теоретические занятия.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений. Отдых. Питание. Значение питания. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Ведение дневника самоконтроля.

Оборудование и дидактические материалы: дневник самоконтроля.

3.2.2. Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теоретические занятия.

Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. Эволюция спортивных карт. «Старение» спортивных карт.

Практические занятия.

Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Выполнение практических заданий и упражнений, направленных на запоминание условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний по карте и на местности.

Создание простейших планов и схем.

3.2.3. Понятие о технике спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков.

Практические занятия.

Отработка технико-вспомогательных действий на практике: отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту. Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Ориентирование карты по компасу.

3.2.4. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции.

Теоретические занятия.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником.

Практические занятия.

Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции.

3.2.5. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. Теоретические занятия.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

3.2.6. Техническая и тактическая подготовка.

Теоретические занятия.

Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

Практические занятия.

Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Преодоление учебно-тренировочных дистанций по линейным ориентирам. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Азимутальный бег по карте на расстояние 50-100 метров. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Использование линейных ориентиров как тормозных. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

3.3.. Туризм.

3.3.1. Туризм и его виды.

Теоретическое занятие.

История развития туризма в России, в Ханты-Мансийском автономном округе - Югры и в городе Сургуте. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности, туристское многоборье. Разрядные нормативы.

3.3.2. Личное и групповое снаряжение.

Теоретические занятия.

Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практические занятия.

Подготовка снаряжения к походу. Ремонт снаряжения.

3.3.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретические занятия.

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров.

Практические занятия.

Одно и двухдневные походы с использованием туристской карты. Приобретение навыка пребывания в лесу, обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу».

3.3.4. Экстремальные ситуации в походе, техника безопасности при проведении походов, занятий

Теоретические занятия.

Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практические занятия.

Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомых лесов по аварийным ориентирам.

3.4. Первая помощь. Медицинская аптечка.

Теоретические занятия.

Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Походная аптечка. Состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка. Практические занятия.

Составление личной аптечки. Оказание первой медицинской помощи.

3.5. Основы туристской техники.

Теоретические занятия.

Виды туристских соревнований. Снаряжение для соревнований по технике туризма. Вербки, каски, карабины, страховочные системы. Туристские узлы, их применение.

Практические занятия.

Прохождение отдельных этапов полосы препятствий: подъем и спуск по перилам, переправа по бревну и параллельным веревкам, переправа по жердям, вязка узлов, траверс склона.

3.6. Краеведение.

Теоретическое занятие.

Знакомство с основными туристскими районами. Экологические тропы, туристские маршруты. Охрана природы в походе.

Практические занятия.

Работа с атласом и контурной картой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Планирование маршрута путешествия.

3.7. Физическая подготовка.

3.7.1. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия.

Роль общей физической подготовки для достижения результатов в ориентировании и туризме, средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений.

Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Лыжная подготовка. Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой и низкой стойке. Преодоление подъемов «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

3.7.2. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия.

Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения для развития быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями или опорами.

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах.

Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

3.8. Соревновательная подготовка и сдача контрольно – переводных нормативов. Теоретическая часть: подготовка снаряжения, оборудования, спортивной формы к соревнованиям. Просмотр видеоматериалов об особенностях дистанции. Режим дня в период соревнований. Психологическая подготовка к соревнованиям. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на спортивных соревнованиях и методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Практическая часть: первый год обучения - участие в 2-4 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-4 соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального уровня, в годичном цикле; второй год обучения - участие в 2-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-6 соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального, в годичном цикле; третий год обучения - участие в 2-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 2-6 соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального и краевого уровней, в годичном цикле.

Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Литература

Список литературы

1. Балабин М.А. Туристская секция коллектива физкультуры. - М.: Профиздат, 1988.
2. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
3. Глаголева О.Л., Иванов А.Д. Спортивное ориентирование. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Елаховский С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: ФиС, 1980.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983.
7. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: Пешеходный туризм.-М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. Уроки ориентирования: Учебно-методическое пособие. - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
9. Лукашов Ю., Ченцов В. Спортивное ориентирование. Программа для учреждений дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005.
10. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: ФиС, 1978.
11. Тыкул В.И., Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
12. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

7. Методическое обеспечение Программы.

7.1. Организация образовательного процесса.

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ 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;

– режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения

Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект. Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости.

Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

Стандартная - параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

Переменная - параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности, или по обоим параметрам:

- прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;
- убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;
- варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни.

Объём нагрузки определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

Интенсивность нагрузки определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

– *нагрузка низкой интенсивности* (малая мощность), ЧСС: 110 – 130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;

– *нагрузка средней интенсивности* (умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до 15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

– *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность), ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

– *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

Отдых – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённый уровень утомления; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

Правило: отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

7.3. Методы, применяемые при освоении технических элементов

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-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.

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 (например, бег, метания, ловля предмета) 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.

7.4. Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки)

Равномерный метод – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

Интервальный метод – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек» - основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод – повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений – циклические, ациклические.

Повторно-серийный метод – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

Соревновательный метод – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости.

Основное назначение: повышение ОФП.

8. Техника безопасности.

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.

9. Система контроля.

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.

2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

– знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;

– контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг (наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

– индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании учебного года (май м-ц), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения (по таким же параметрам).

Учебный план

Дополнительные общеразвивающие программы базового уровня

Разделы программы	Базовый уровень	
	спортивно-оздоровительная группа	
	(весь период обучения)	
	кол-во часов	
	в год	в неделю
Теоретические основы физической культуры и спорта	45	1
Общая физическая подготовка	135	3
Образовательный модуль (раздел) по виду спорта	135	3
Система контроля и соревновательная деятельность	45	1
Всего часов в год*	360	8

*распределение учебных часов на общеразвивающих программах из расчета 45 недель в году

Тематическое планирование является частью данной Программы и заполняется ежегодно тренером-преподавателем согласно ежегодно утвержденного расписания.

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27

2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	205	215
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0

5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50
15 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40
16 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	235
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20
18 лет и старше						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	27	29	31	33	35
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	16	18	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	240	250
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	3.30	3.20	3.10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	10,5	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	4	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	6.00	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,8	10,4	10,1	9,8	9,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	6	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
9 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,0	9,7	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	8	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
10 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,1	9,8	9,5	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	165
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	10	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50

11 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,7	9,3	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	165	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	15	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	9,4	9,1	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	20	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	24	28	32
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15
14 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,7	8,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	200
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	20	24	28	32	35
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.15	4.10
15 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3	9,1	8,8	8,5	8,3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32

3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	205
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	24	28	32	35	38
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.05	4.00
16 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,1	8,9	8,6	8,4	8,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	210
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	28	32	36	40	45
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	30	35	40	45	50
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40