

*Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 6 городского округа Стрелевой»*



«Согласовано»

Зам. директора МОУ «СОШ № 6»

Фисенко А.Б

«30» 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Циклические виды спорта

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1	СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	9
1.1	Учебный план 1 года обучения программы «Циклические виды спорта»	9
1.1.2	Содержание учебного плана 1 года обучения	11
1.2	Учебный план 2 года обучения программы «Циклические виды спорта»	17
1.2.2	Содержание учебного плана 2 года обучения	19
2	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	25
3	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	27
	СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Циклические виды спорта (легкая атлетика и лыжные гонки)» нацелена на учащихся 2-7 классов и составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МОУДО «ДЮЦ ЦТС»;
- Локальными актами МОУДО «ДЮЦ ЦТС».

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность предлагаемой дополнительной общеобразовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области циклических видах спорта, развитие физических и морально-волевых качеств обучающихся, материально-технические условия, для реализации которого имеются на базе МОУДО «ДЮЦ ЦТС».

Данная дополнительная общеобразовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики.

Социальная значимость физкультуры и спорта проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое значение, физкультура и спорт позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки, приобретенные в спорте и высокий уровень физической подготовки, подготавливает воспитанников для службы в вооруженных силах Российской Федерации.

Таким образом, спорт можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Новизна. Программа включает в себя блоки различных циклических видов спорта (легкая атлетика и лыжные гонки). Программа охватывает всю систему подготовки обучающихся, а именно: теоретическую, техническую, тактическую, общефизическую, специально-физическую, психологическую, соревновательную.

Цель программы: физическое развитие, самореализация, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий легкой атлетикой (весенне-летний период) и лыжными гонками (осенне-зимний период).

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития данных видов спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки.

Задачи программы:

Обучающие

- Освоить базовую технику бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- Освоить базовую технику классического и конькового лыжных ходов;
- Совершенствовать технико-тактическое мастерство и приобрести соревновательный опыт в легкой атлетике и лыжных гонках;
- Совершенствовать показатели общей физической подготовки обучающихся.

Развивающие

- Способствовать укреплению здоровья и расширению функциональных возможностей организма;
- ***Формировать морально-волевые качества обучающихся.***

Воспитательные

- Способствовать пропаганде здорового и безопасного образа жизни в молодёжной среде;
- Способствовать воспитанию патриотизма, активной гражданской позиции.

Форма обучения по программе – очная, с выездами в пределах города.

Адресат программы. Данная программа предназначена для работы с детьми возрастной категории от 8 до 13 лет, имеющих склонность к занятиям спортом, проведению свободного времени на свежем воздухе. Дети не должны иметь противопоказаний к спортивным занятиям.

Уровень программы «базовый» - 2 года обучения. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Сроки и условия реализации программы

Курс занятий с общей часовой нагрузкой - 216 часов в год по 6 часов в неделю на 1 группу с обучающимися 2-7 классов (с сентября по май включительно).

Периодичность занятий – три раза в неделю по 2 учебных часа, из них:
0,5 часа - изучение теоретической части программы;
1,5 часа - практическая часть.

Учебное занятие длится 45 минут с перерывом в 10 минут.

Рекомендуемый состав группы – 12 человек.

Формы организации деятельности детей на занятиях:
индивидуальная, индивидуально-групповая работа обучающихся.

Формы проведения занятий: лекции; работа с литературой и регламентирующими документами, работа со спортивным инвентарем; демонстрация фото-видео материала; тренинг; групповые теоретические и практические занятия по расписанию; занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий; участие в спортивных соревнованиях; учебно-тренировочные сборы; проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Формы организации контроля выполнения программы: опрос; тестирование; наблюдения; соревнования; зачет; презентация и публичное выступление.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Во время учебного процесса обучающимся необходимо овладеть навыками бега на различные дистанции, навыками классического и конькового лыжных ходов; всесторонней и специальной физической подготовкой; способствовать развитию мотивации личности обучающегося к занятиям физкультурой и спортом.

После завершения 1 года обучения по программе обучающиеся имеют представление:

- о влиянии физических нагрузок на организм обучающегося;
- о строении и функциях организма человека;
- о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена;
- о спортивном массаже и технике его выполнения;

- о врачебном контроле, самоконтроле и оказании первой помощи при различных травмах.

должны знать:

- приёмы оказания первой помощи;
- основы техники бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- режим дня спортсмена;
- основы спортивного массажа;
- основы классического лыжного хода;
- основы конькового лыжного хода;
- правила поведения на спортивных соревнованиях.

должны уметь:

- передвигаться коньковым лыжным ходом;
- передвигаться классическим лыжным ходом;
- оказывать первую помощь при различных травмах;
- выполнять базовый спортивный массаж;
- применять технику бега на короткие, средние, длинные дистанции.

После завершения 2 года обучения по программе обучающиеся имеют представление:

- о восстановительных мероприятиях для организма юного спортсмена;
- о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена;
- о контроле процесса становления и совершенствования спортсмена.

должны знать:

- основы техники бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- правила игры в футбол, флорбол, баскетбол (стритбол);
- режим дня спортсмена;
- основы классического лыжного хода;

- основы конькового лыжного хода;
- правила поведения на спортивных соревнованиях.

должны уметь:

- передвигаться коньковым лыжным ходом;
- передвигаться классическим лыжным ходом;
- применять технику бега на короткие, средние, длинные дистанции;
- играть в баскетбол (стритбол), футбол, флорбол;
- проводить восстановительные мероприятия для организма после тренировки и соревнований.

1. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

1.1. Учебный план 1 года обучения

программы «Циклические виды спорта»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение в циклические виды спорта					
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	Составление памятки по технике безопасности. Выполнение тестовых заданий по теме: «Развитие циклических видов спорта в России».
1.2	Краткий обзор развития циклических видов спорта в России.	2	2	-	
		4	4	-	
2. Строение и функции организма человека					
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2	-	Подготовка презентации и публичное выступление по теме: «Строение и функции организма человека».
2.2	Влияние физических нагрузок на организм обучающихся.	2	2	-	Устная проверка знаний (опрос) по теме: «Влияние физических нагрузок на организм».
		4	4	-	
3. Режим дня спортсмена					
3.1	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	2	-	Устная проверка знаний (опрос) по теме: «Режим дня спортсмена».
		2	2	-	
4. Подвижные игры					
4.1	Подвижные игры в системе тренировки в циклических видах спорта.	24	4	20	Прием контрольных нормативов (зачет).
		24	4	20	
5. Физическая подготовка спортсменов					
5.1	Общая физическая подготовка.	32	4	28	Прием контрольных нормативов (зачет).
5.2	Специальная физическая подготовка.	32	4	28	Прием контрольных нормативов (зачет).
		64	8	56	

6. Основы техники в конкретных циклических видах спорта					
6.1	Основы техники легкой атлетики и техническая подготовка: бег на короткие, средние, длинные дистанции.	40	4	36	Прием контрольных нормативов (зачет).
6.2	Основы классического лыжного хода и техническая подготовка.	24	8	16	Прием контрольных нормативов (зачет).
6.3	Основы конькового лыжного хода и техническая подготовка.	40	8	32	Прием контрольных нормативов (зачет).
		104	20	84	
7. Правила поведения на спортивных соревнованиях					
7.1	Основы спортивной этики. Правила соревнований по циклическим видам спорта. Правила поведения на спортивных соревнованиях.	2	2	-	Наблюдение за поведением учащихся на соревнованиях.
		2	2	-	
8. Итоговая аттестация					
8.1	Участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике	6	-	6	Итоговая аттестация – участие в спортивных соревнованиях.
8.2	Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам	6	-	6	Итоговая аттестация – участие в соревнованиях в течение учебного года.
		12	-	12	
	ИТОГО:	216	44	168	

1.1.2 Содержание учебного плана 1 года обучения.

Раздел 1. Введение в циклические виды спорта (4 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Правила поведения при проведении занятий, при нахождении на территории спортивных объектов и в здании учреждений.

Возникновение физических упражнений. Спортивная история России. Создание системы физического воспитания. Развитие современных видов спорта.

Тема 1.2. Краткий обзор развития циклических видов спорта в России.

Теория: Циклические виды спорта. История развития легкой атлетики в России. История развития лыжных гонок в России. Спорт в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по легкой атлетике и лыжным гонкам. Сильнейшие спортсмены дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Раздел 2. Строение и функции организма человека (4 часа)

Тема 2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Тема 2.2. Влияние физических нагрузок на организм человека

Теория: Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Влияние физических нагрузок на систему кровообращения. Влияние физических нагрузок на центральную нервную систему.

Раздел 3. Режим дня спортсмена (2 часа)

Тема 3.1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

Раздел 4. Подвижные игры (24 часа)

Тема 4.1. Подвижные игры в системе тренировок в циклических видах спорта

Теория: Спортивная игра как комплексное упражнение. Теоретические основы игры в футбол. Теоретические основы игры в флорбол. Теоретические основы игры в баскетбол (стритбол).

Практика: Спортивная игра футбол. Спортивная игра флорбол. Спортивная игра баскетбол (стритбол).

Раздел 5. Физическая подготовка спортсмена (64 часа)

Тема 5.1. Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка юных спортсменов и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Практика: Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы. Прыжки по кочкам. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (стул, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, висы. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах.

Тема 5.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка юных спортсменов и её роль в процессе тренировки. Требования к специальной физической подготовке. Средства специальной физической подготовки и их характеристика.

Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной,

бег в горку. Специальные беговые упражнения. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные варианты ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по грязи. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для

овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полу-ёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».

Раздел 6. Основы техники в конкретных физических видах спорта (104 часа)

Тема 6.1. Основы техники легкой атлетики и техническая подготовка: бег на короткие, средние, длинные дистанции.

Теория: Введение в легкую атлетику. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Теоретические основы бега на короткие, средние, длинные дистанции. Теоретические основы легкоатлетических прыжков. Теоретические основы легкоатлетических метаний.

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, в том числе заболоченной. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Бег с высокого старта на средние дистанции: 800, 1500, 2000, 3000 метров.

Тема 6.2. Основы классического лыжного хода и техническая подготовка.

Теория: Виды классического лыжного хода. Основы попеременного двушажного классического лыжного хода. Основы одновременного одношажного классического хода.

Практика: Передвижение попеременным двушажным классическим лыжным ходом. Передвижение одновременным одношажным классическим ходом. Движение на лыжах без палок. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Прохождение подъемов и спусков на лыжах.

Тема 6.3. Основы конькового лыжного хода и техническая подготовка.

Теория: Виды конькового лыжного хода. Основы одновременного одношажного конькового лыжного хода. Основы одновременного двушажного конькового лыжного хода. Основы подъемного конькового лыжного хода.

Практика: Передвижение одновременным одношажным коньковым лыжным ходом. Передвижение одновременным двушажным коньковым лыжным ходом. Передвижение на лыжах без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Прохождение подъемов и спусков на лыжах.

Раздел 7. Правила поведения на спортивных соревнованиях (2 часа).

Тема 7.1. Основы спортивной этики. Правила поведения на спортивных соревнованиях.

Теория: Понятие о спортивной этике. Понятие спортивного поведения. Спортивная культура и олимпийская культура. Правила поведения на спортивных соревнованиях по легкой атлетике. Правила поведения на спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

Раздел 8. Итоговая аттестация (12 часов)

Тема 8.1 Участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике

Практика: Участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

Тема 8.2. Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

Практика: Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

1.2. Учебный план 2 года обучения программы «Циклические виды спорта»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Техника безопасности на занятиях					

1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2	2	-	Опрос по теме: «Техника безопасности на занятиях»
		2	2	-	
2. Подвижные игры					
2.1	Подвижные игры в системе тренировки в циклических видах спорта	24	4	20	Прием контрольных нормативов (зачет).
		24	4	20	
3. Режим дня спортсмена					
3.1	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	2	2	-	Устная проверка знаний (опрос) по теме: «Режим дня спортсмена».
		2	2	-	
4. Контроль состояния организма спортсмена					
4.1	Восстановительные мероприятия для организма спортсмена после тренировки и соревнований.	8	4	4	Устная проверка знаний (опрос) по теме: «Восстановительные мероприятия спортсмена».
4.2	Контроль процесса становления и совершенствования спортсмена.	4	2	2	Устная проверка знаний (опрос) по теме: «Контроль процесса становления спортсмена».
		12	6	6	
5. Физическая подготовка юных спортсменов					
5.1	Общая физическая подготовка.	38	2	36	Прием контрольных нормативов (зачет).
5.2	Специальная физическая подготовка.	38	2	36	Прием контрольных нормативов (зачет).
		76	4	72	
6. Основы техники в конкретных циклических видах спорта					
6.1	Совершенствование техники легкой атлетики и техническая подготовка: бег на короткие, средние, длинные дистанции.	36	2	34	Прием контрольных нормативов (зачет).
6.2	Совершенствование классического лыжного хода и техническая подготовка.	18	4	14	Прием контрольных нормативов (зачет).
6.3	Совершенствование конькового лыжного хода и техническая подготовка.	34	4	30	Прием контрольных нормативов (зачет).

		88	10	78	
7. Итоговая аттестация					
7.1	Участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике	6	-	6	Итоговая аттестация – участие в соревнованиях в течение учебного года
7.2	Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам	6	-	6	Итоговая аттестация – участие в соревнованиях в течение учебного года
		12	-	12	
	ИТОГО:	216	28	178	

1.2.2 Содержание учебного плана 2 года обучения.

Раздел 1. Техника безопасности на занятиях (2 часа)

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения при проведении занятий, при нахождении на территории спортивных объектов и в здании учреждений.

Раздел 2. Подвижные игры (24 часа)

Тема 2.1. Подвижные игры в системе тренировки в циклических видах спорта

Теория: Спортивная игра как комплексное упражнение. Теоретические основы игры в футбол. Теоретические основы игры в флорбол. Теоретические основы игры в баскетбол (стритбол).

Практика: Спортивная игра футбол. Спортивная игра флорбол. Спортивная игра баскетбол (стритбол).

Раздел 3. Режим дня спортсмена (2 часа)

Тема 3.1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания).

Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня.

Раздел 4. Контроль состояния организма спортсмена (12 часов)

Тема 4.1. Восстановительные мероприятия для организма спортсмена после тренировки и соревнований

Теория: Самоконтроль за функциональным состоянием организма. Восстановительные упражнения после тренировки. Гигиенические средства восстановления. Важность восстановления физических сил юного спортсмена.

Практика: Применение гигиенических средств восстановления физических сил в повседневной жизни. Восстановительные упражнения после тренировки (заминка, растяжка).

Тема 4.2. Контроль процесса становления и совершенствования спортсмена

Теория: Виды, цели и задачи контроля процесса становления и совершенствования юного спортсмена. Контроль технической подготовленности. Контроль физической подготовленности.

Практика: Тесты для объективной оценки подготовленности юных спортсменов.

Раздел 5. Физическая подготовка юных спортсменов (76 часов)

Тема 5.1. Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка юных спортсменов и её роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.

Практика: Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекуты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы. Прыжки по кочкам. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, ложные падения на лыжах. Упражнения на равновесие. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (стул, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, висы. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах.

Тема 5.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка юных спортсменов и её роль в процессе тренировки. Требования к специальной физической подготовке. Средства специальной физической подготовки и их характеристика.

Практика: Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в горку. Специальные беговые упражнения. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные варианты ходьбы и бега. Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по грязи. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с

подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Бег с положением руки за спиной или на поясице (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног). Разнообразные прыжковые упражнения: бег прыжками (с одной ноги на другую), бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди, прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь голеноостопом с выпрямлением толчковой ноги во всех трёх суставах, прыжки на одной ноге (типа «блоха»), семенящий бег, выпрыгивания. переноска лыж и палок под рукой и на плече. Способы поворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол. Подводящие упражнения, направленные на овладение устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием палками. Упражнения, направленные на овладение рациональным отталкиванием лыжами. Упражнения, рекомендуемые для овладения координацией движений в работе рук и ног при движении попеременным двушажным ходом. Подъёмы: ступающим шагом, «полуёлочкой» - прямо и наискось, «ёлочкой», «лесенкой».

Раздел 6. Основы техники в конкретных циклических видах спорта (88 часов)

Тема 6.1. Совершенствование техники легкой атлетики и техническая подготовка: бег на короткие, средние, длинные дистанции

Теория: Введение в легкую атлетику. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Теоретические основы бега на короткие, средние, длинные дистанции. Теоретические основы легкоатлетических прыжков. Теоретические основы легкоатлетических метаний.

Практика: Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная. Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 метров. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, в том числе заболоченной. Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Бег с высокого старта на средние дистанции: 800, 1500, 2000, 3000 метров.

Тема 6.2. Совершенствование классического лыжного хода и техническая подготовка

Теория: Виды классического лыжного хода. Основы попеременного двушажного классического лыжного хода. Основы одновременного одношажного классического хода.

Практика: Передвижение попеременным двушажным классическим лыжным ходом. Передвижение одновременным одношажным классическим ходом. Движение на лыжах без палок. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Прохождение подъемов и спусков на лыжах.

Тема 6.3. Совершенствование конькового лыжного хода и техническая подготовка

Теория: Виды конькового лыжного хода. Основы одновременного одношажного конькового лыжного хода. Основы одновременного двушажного конькового лыжного хода. Основы подъемного конькового лыжного хода.

Практика: Передвижение одновременным одношажным коньковым лыжным ходом. Передвижение одновременным двушажным коньковым лыжным ходом. Передвижение на лыжах без палок, с палками, держа их за середину,

заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон). Прохождение подъемов и спусков на лыжах.

Раздел 7. Итоговая аттестация (12 часов)

Тема 7.1. Участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике

Практика: Участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике.

Тема 7.2. Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам

Практика: Участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам.

2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Перечень снаряжения и оборудования для реализации программы занятий объединения дополнительного образования «Циклические виды спорта»

- секундомеры;
- барьеры легкоатлетические;
- фишки;

- спортивный мяч утяжеленный;
- маты гимнастические;
- шведская стенка;
- скакалки;
- турник;
- резина спортивная;
- лыжи;
- лыжные палки;
- платформа для отжиманий от пола;
- лыжные ботинки;
- мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, флорбольные);
- аптечка;
- коврики;
- мультимедийное оборудование (ПК, интерактивная доска, колонки).

Личное снаряжение для тренировок и соревнований:

- 1.обувь спортивная (кроссовки на шнурках);
- 2.головной убор;
- 3.ветрозащитная куртка;
- 4.костюм тренировочный;
- 5.свитер;
- 6.носки шерстяные;
- 7.носки х/б;
- 8.футболка;
- 11.блокнот, ручка;
- 13.часы наручные;
- 14.питьевая бутылка.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

Входная диагностика (сентябрь) – в форме собеседования – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной Программы.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

Промежуточная аттестация – проводится в середине учебного года (декабрь) по изученным темам, разделам за первое полугодие для выявления уровня усвоения содержания Программы. Форма проведения: опрос, соревнования, тестирование. Результаты фиксируются в протоколах согласно приложению 1-2.

Итоговая аттестация - проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы. Форма проведения: опрос, соревнования, тестирование. Результаты фиксируются в протоколах соревнований, тестирований согласно приложению 1-2.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллин, М.Г. Методика тренировки бегунов на длинные дистанции в подготовительном периоде в условиях сельской местности. Автореферат. канд. пед. наук:/ М.Г. Абдуллин. -О.: Печать, 2021.- 24с.

2. Абатуров Р.А. Соотношение тренировочных нагрузок различной интенсивности у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. - М.: Проспект, 2012. - 321 с.
3. Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленко Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 324 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/. Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2018.-325 с.
5. Блинов В.М. Оптимальное чередование упражнений в тренировке. - М.: Проспект, 2019. - 336 с.
6. Ведении В.П. С чего начинается лыжная подготовка. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 316 с.
7. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский. - М.; Физкультура и спорт, 2018.- 135 с.
8. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков. -Киев: Здоровье, 2016.-24-27с.
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зацоркий.- М.: Физкультура и спорт, 2019.- 200 с.
10. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости/ Н.В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 206 с.
11. Кабраль, А.П. Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри/ А.П.Кабраль.-М.:Терра-Спорт, 2017.-32-34с.
12. Копе К.К. Методика применения специально-подготовительных управлений лыжника-гонщика. - М.: Лыжный спорт, 2017. - 296 с.
13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина.- М.: Советский спорт, 2020.- 464с.
14. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник /под ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. - Мн.: Тесей, 2019. - 336с.

15. Мотылянская, Р.Е. Выносливость у юных спортсменов: (Клинико-физиол. исслед.)/ Под ред. Р.Е. Мотылянской. -М.: Физкультура и спорт, 2020.- 223 с.

Приложение 1
Протокол о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
МОУДО «ДЮЦ ЦТС г.о. Стрежевой» Томской области
Образец

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
Промежуточной (Итоговой) аттестации по предметной области
«спортивная подготовка» за 20 - 20** учебный год**

Название учебного объединения:

Фамилия, имя, отчество педагога:

Группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе

Дата проведения тестирования « _____ » _____ 20__ г

Члены комиссии оценки результатов

(интегральная оценка результатов)

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Быстрота			Сила			Скоростно-силовые качества		
			<i>Кросс с утяжелителем 800 м. (мин.)</i>			<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши (кол-во раз); Отжимание, в упоре лежа – девушки (кол-во раз)</i>			<i>Сгибание и разгибание туловища за 1 минуту (кол-во раз)</i>		
			р	у	б	р	у	б	р	у	б
1											
2											
...											

(Р-результат, У – уровень, Б- балл, указывается в программе)

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

средний уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень _____ чел. _____ % от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога

Подписи членов аттестационной комиссии

Приложение 2
Протокол о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
МОУДО «ДЮЦ ЦТС г.о. Стрежевой» Томской области
Образец

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
Промежуточной (Итоговой) аттестации обучающихся
за 20 - 20** учебный год**

Название учебного объединения:

Фамилия, имя, отчество педагога:

Группа № _____ год обучения _____ кол-во человек в группе

Дата проведения « _____ » _____ 20__ г.

Форма проведения: _____ МАХ (балл)

Форма оценки результатов (интегральная): уровень (высокий, средний, низкий)

Члены комиссии оценки результатов:

п/п	Фамилия, имя, отчество обучающегося (полностью)	Форма проведения	Оценка результатов/ общий уровень
1.	<i>Иванов Иван Иванович</i>	тестирование	30 / высокий
2.			
...			
...			

Всего аттестовано _____ обучающихся

Из них по результатам аттестации показали:

высокий уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

средний уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

низкий уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога

Подписи членов аттестационной комиссии