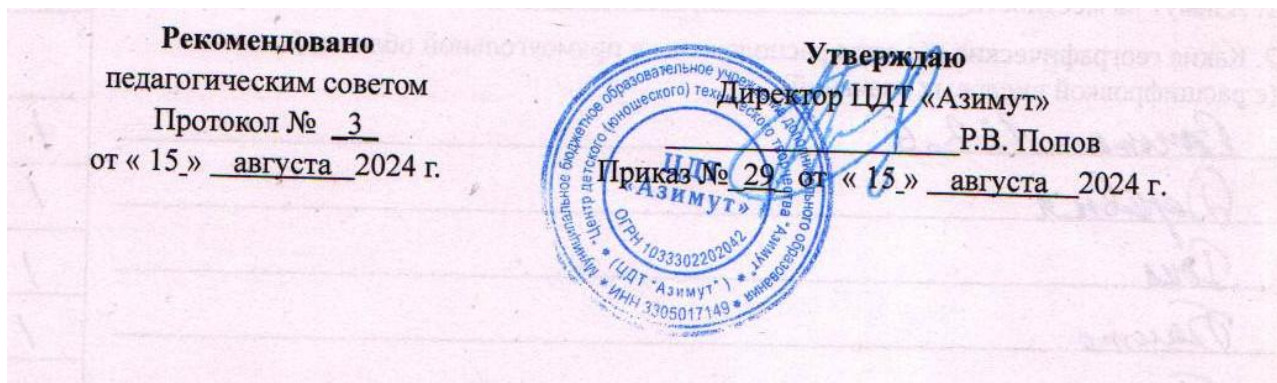


Управление образования администрации г.Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка» физкультурно-спортивной направленности

Уровень сложности: базовый

Возраст учащихся: 10 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Туманова Галина Леонидовна

г.Ковров
2024 г.

Содержание

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование</i>	<i>Стр.</i>
1	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
	Учебный план	8
	Содержание учебного плана	8
1.4	Планируемые результаты	11
2	Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1	Календарный учебный график	12
2.2	Условия реализации программы	12
2.3	Формы аттестации	13
2.4	Оценочные материалы	13
2.5	Методические материалы	14
2.6	Список литературы	15
	Приложение	16

1.1. Пояснительная записка.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка»– физкультурно-спортивная.

Данная программа составлена в соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания, интегрирована на получение предметных, метапредметных и личностных результатов. Программа является **модифицированной**, построена на основе программы Карелиной Н.Г. «Общая физическая подготовка» (Красноярский край, 2017).

Она основана на следующих документах и материалах:

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#);
2. [Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»](#);
3. [Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»](#);
4. [Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#);
5. [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"](#)
6. [Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»](#);
7. [Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»](#);
8. [Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам \(протокол от 30 ноября 2016 г. № 11\)](#);
9. [Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые\)»](#);
10. [Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»](#);

11. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».](#)

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования на федеральном уровне:

1. [Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;](#)
2. [Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» \(с изменениями и дополнениями\);](#)
3. [Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» \(вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»\);](#)
4. [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;](#)
5. [Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;](#)
6. [Письмо Минфина России от 6 августа 2019 г. № 12-02-39/59180 «О порядке и условиях финансового обеспечения дополнительного образования детей в негосударственных образовательных организациях»;](#)
7. [Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации № Р-136 от 17 декабря 2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», и признании утратившим силу распоряжения Минпросвещения России от 1 марта 2019 г. №Р-21 «Об утверждении рекомендуемого перечня средств обучения для создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей»;](#)
8. [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 6 марта 2020 г. № 84 «О внесении изменений в методику расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;](#)

9. [Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;](#)

10. [Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;](#)

11. [Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;](#)

12. [Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 "О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей"](#)

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

1. [Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;](#)

2. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;](#)

3. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области»;](#)

4. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;](#)

5. [Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области»;](#)

6. [Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 14 марта 2020 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей Владимирской области в 2020 году»;](#)

7. [Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".](#)

8. [Постановление администрации г. Коврова № 1009 от 15.06.2020 г. «Об утверждении программы ПФДО детей в г. Коврове»;](#)

Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского (юношеского) технического творчества «Азимут».

Актуальность. В последнее время снижается физическая активность детей и подростков и, как следствие ухудшение их здоровья. Учащиеся, приходящие заниматься в объединения физкультурно-спортивной направленности ЦДТ «Азимут» зачастую имеют недостатки в физическом развитии, которые приходится компенсировать увеличением часов общей физической подготовки в рамках имеющихся образовательных программ по различным видам спорта.

Данная программа разработана для повышения физической культуры и развития необходимых физических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости) для занятий различными видами спорта. Программа может использоваться, как самостоятельная для физического развития личности, так и в дополнение к занятиям по другим программам

В процессе реализации программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, восполняют недостаток двигательной активности.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что регулярные занятия физической культурой дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой здоровья. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Адресат программы.

Возрастная категория обучающихся от 7 до 18 лет (разновозрастные группы).

Заниматься в объединении может любой желающий указанной возрастной категории, не имеющий медицинских противопоказаний и предоставивших необходимые документы для записи в объединение.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: данная образовательная программа рассчитана на 1 год обучения в общем объеме 144 часа.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в учебных группах

Максимальная наполняемость группы - 15 человек, минимальная - 7 человек.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв между занятиями составляет 10 минут.

Уровень программы – базовый.

1.2 Цель и задачи программы:

Цель: - развить двигательные способности учащихся, приобщить их к систематическим занятиям физической культурой, укрепить и сохранить здоровье посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Задачи:

Личностные:

- воспитать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитать смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

Метапредметные:

- развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развить дыхательную, сердечнососудистую систему, опорно-двигательного аппарата;
- развить скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- укрепить здоровье учащихся и повысить функциональные возможности жизнеобеспечивающих систем организма.

Предметные:

- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3. Содержание программы

При наличии социального заказа от законного представителя ребенка с ОВЗ разрабатывается Программа коррекционно-развивающего курса в соответствии с нозологической группой.

Учебный план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности.	8	6	2	Опрос
2.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.	8	4	4	Опрос
3.	Легкая атлетика.	24	2	22	Практические занятия, соревнования
4.	Гимнастика с элементами акробатики.	24	2	22	Наблюдение. Соревнования.
5.	Лыжная подготовка.	24	2	22	Наблюдение. Соревнования.
6.	Спортивные и подвижные игры.	24	4	20	Наблюдение. Соревнования.
7.	Общая физическая подготовка.	24	0	24	Наблюдение. Соревнования.
8.	Контрольное тестирование.	8	0	8	Выполнение контрольных нормативов
	Итого:	144	20	124	

Содержание учебного плана.

1. Основы знаний о физической культуре:

Теория.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы.

2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм на тренировках.

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям различными видами туризма. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Приемы измерения пульса. Ведение дневника самоконтроля. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

3. Легкая атлетика

Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды.

Дисциплины лёгкой атлетики. Правила по различным дисциплинам.

Беговые дисциплины и дистанции. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Практика: Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60, 100 м). Бег на длинные дистанции. Кросс 1 км. Медленный бег до 40 мин. Прыжки в длину с места и разбега. Метание малого мяча.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Подтягивание на перекладине.

4. Лыжная подготовка

Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики.

Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуёлочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

5. Спортивные игры

Волейбол

Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов. Тактика свободного падения. Позиционное нападение 6:0.

Баскетбол

Теория: Особенности игры "баскетбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание».

6. Общая физическая подготовка

Развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости. Комплексы упражнений.

7. Контрольное тестирование

Контрольные тесты-упражнения:

- бег 60 (100) м с высокого старта.
- кросс 1 км.
- прыжки в длину с места.
- подтягивание.
- отжимание от пола.
- поднимание туловища из положения лежа.

1.4 Планируемые результаты.

Личностные:

- развит устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- сформированы качества коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитаны смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости.

Метапредметные:

- оздоровление и физическое развитие детей.
- развиты дыхательная, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательного аппарата;
- развиты скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;

Предметные:

- освоены базовые физические упражнения и техники в различных видах спорта;
- обучены простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретены знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	72	144	Два раза в неделю по 2 академических часа

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Для полноценной реализации программы необходимо: помещение, оснащённое в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.

Для полноценной реализации программы необходимо:

- специально оборудованный кабинет для теоретических занятий;
- компьютер с подключением к сети Интернет;
- дидактический материал и наглядные пособия;
- базовый спортивный инвентарь (компасы, лыжи, палки, крепления, форма и обувь для тренировок и соревнований);
- помещение для хранения инвентаря;
- учебно-тренировочный полигон;
- спортзал.

Учебно-методическое обеспечение.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- Игровые и соревновательные:

1) турниры;

- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Кадровое обеспечение.

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь знания в области физической культуры и спорта, обладать педагогическими знаниями и навыками.

2.3 Формы аттестации

Для оценки результатов освоения программы обучающимися используются следующие формы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- выполнение практических заданий;
- соревнования.

Педагогическое наблюдение ведётся постоянно в процессе обучения и позволяет видеть качество восприятия и степень освоения учебного материала

Тестирование проводится с целью определения уровня теоретического понимания учебного материала и его предметного использования.

Выполнение контрольных нормативов.

Соревнования позволяют увидеть особенности и сравнить уровень освоения материала отдельными обучающимися, а так же уровень развития коммуникативных и организационных навыков (при проведении командных соревнований).

2.4. Оценочные материалы.

В данной программе используются следующие диагностические методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

1. Лутошкин А.Н. «Какой у нас коллектив» (методика, исследующая уровень развития коммуникативных качеств, способность работать в коллективе).

2. Рожков М.И. «Изучение уровня социализированности личности обучающегося» (методика по изучению психологической готовности обучающихся к решению поставленных задач, изучению мотивации деятельности и поведения).
3. Степанов П.В., Кулешов И.В., Григорьев Д.В. «Диагностика личностного роста» (исследуются показатели развития когнитивных навыков, позитивного отношения к природе, культуре; уровень усвоения морально-нравственных понятий).
4. Щуркова Н.Е. «Мои социальные роли» (опросник по исследованию усвоения социальных ролей).

2.5 Методические материалы.

В учебно-воспитательном процессе используются индивидуальные и групповые формы работы. Формой учебной работы является проведение «точек» - коллективного подведения итогов прошедшего мероприятия (похода, соревнований, экскурсии), где каждый вовлекается в процесс анализа прошедшего события, выявление причин успехов и неудач, определение своей роли в его реализации.

Данная образовательная программа реализуется на занятиях следующих типов:

- изучение нового материала;
- комплексное применение знаний и умений (применение знаний и умений в знакомой и новой ситуации);
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- актуализация знаний и умений;
- контроль знаний, умений и навыков.

Формы обучения:

- фронтальные – одновременно участвуют все дети под руководством педагога;
- групповые – сотрудничество нескольких человек;
- парная работа – по «соседству», сильный работает со слабым;
- индивидуальные – работа с каждым учащимся отдельно.

2.6 Список литературы.

Литература для педагога.

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2016.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. докт. пед. наук. – СПб., 2012
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2014.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

Литература для детей и родителей.

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2018.
3. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2016.
4. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2016.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2007
7. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2018

Интернет-ресурсы.

- Сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru;
- Федерация лыжных гонок России: www.flgr.ru;
 - <https://ru.wikipedia.org/wiki>;
 - Электронный учебник. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.-368 с. (eknigi.org/zdorovie/65790-lyzhnyj-sport.html);
 - Журнал «Советский спорт»: www.sovsportizdat.ru;
 - Журнал «Лыжный спорт»: www.skisport.ru;
 - Журнал теория и практика физической культуры: <http://lib.spotedu.ru/press/tpfk>;
 - Спортивная электронная библиотека: <http://libsport.ru>;
 - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://libspotedu.ru>.

*Упражнения для проверки выполнения контрольных нормативов***Тест 1. Бег 60 (100) м с высокого старта.****Оборудование:** секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. 6-минутный бег.

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

Оборудование: свисток, секундомер.

Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 3. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 4. Подтягивание.

Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**Оборудование:** рулетка.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Отжимание от пола.

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.

Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.