

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

решением педагогического совета
МБУ ДО «Березовская СШ»
протокол № 13 от «26» ноября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «Березовская СШ»
_____/С.А. Астахов
Приказ № 115 «27» ноября 2024г.

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

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

Авторы-составители:

п. Березовка, 2024 год

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 7-17 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 270 академических часов в год; режим – 3 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.

Средства технической подготовки

Специальные и имитационные упражнения

Изучение элементов классического и конькового хода.

Обучение подседанию, отталкиванию, махам руками и ногами, активной постановке палок.

Преодоления подъёмов (елочка, полу елочка), спуски с пологих склонов (выбор рациональной стойки лыжника).

Кроссовая подготовка.

Имитация ходов в подъемы (попеременно двухшажного без палок и с палками, одновременных с палками); одновременные и попеременные

движения рук с гантелями; имитация движений рук с резиновым амортизатором или блином от штанги.

Ходьба, преимущественно направленная на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжников–гонщиков.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности; передвижение на лыжах толчком рук попеременным бесшажным и одновременным бесшажным ходом; передвижение на лыжах без палок по 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.

Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

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.

Совершенствование физических качеств лыжника на основе применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по плаванию обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данного занятия. Выполнение такого комплекса подготавливает новичка к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения плаванию упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки. Общие положения тактики в спорте. Использование элементов тактики в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Тактическая подготовка

Изучение общих положений тактики в спорте.

Обучение практическому использованию элементов тактики на учебно–тренировочных занятиях и соревнованиях: применение лыжных условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни; выбор стойки спуска и способов поворотов; овладение стартовым и финишным ускорением, способом обгона и ухода от противника.

Развитие физических качеств

Строевые упражнения

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег по стадиону и пересеченной местности, езда на велосипеде и т. д.

Общеразвивающие упражнения без предметов

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

Упражнения для мышц 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 на формирование правильной осанки. В различных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами. Поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в

движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями. Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с маленькими мячами. Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, силовой выносливости.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Круговые движения туловищем. Одноименное или попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе, прогибание лежа на животе с последующим расслаблением. Различные упражнения в парах. Из положения лежа на спине поочередно одновременное поднимание и опускание ног, то же исходное положение - круговые движения ногами, поднятыми до угла 45° . Лежа на спине на мате одновременное поднимание рывками ног и рук вверх, стараясь коснуться руками носков. Из положения виса перекладина, гимнастическая стенка поднимание ног вверх до касания носками ног места хвата, круговые вращения ногами в обе стороны. Приседания на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой, различные выпады. Подскоки на двух и на одной ноге, поднимание на носки стоя на гимнастической скамейке или стенке держась за верхние перила гимнастической стенки. Выпрыгивание из глубокого приседа, выпрыгивание вверх одна нога на опоре.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Длительный равномерный бег, переменный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе, бег в гору, по песку, по кочкам, по мелководью. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Спортивные и подвижные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис, бадминтон, городки, лапта, вышибалы и др.

Упражнения для развития равновесия и координации движения. Упражнения на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, и различных исходных положений. Прыжки с вращением короткой скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, Броски теннисного мяча вверх, в сторону и ловля двумя, одной рукой. Игры с мячом (русская лапта, вышибалы).

Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты (16 ч.)

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.) из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в упоре лежа. Подтягивание в смещенном висе и висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату и шесту с помощью ног и без помощи ног. Лазание по гимнастической стенке. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с отягощениями: с гантелями 1–2 кг, с набивными мячами 1–3 кг, с мешками с песком 5–10 кг, со штангой 15–20 кг. Метание камней и других предметов из различных исходных положений.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

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. Скорохватава, 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.

Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, туризмом, гимнастикой, плаванием.

К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок,

совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечнососудистой, 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. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Туризм. Однодневные походы с использованием мелкомасштабной и крупномасштабной карты.

Задачи таких походов на данном этапе подготовки:

- приобретение привычки к пребыванию в незнакомом лесу без карты и компаса;
- обретение уверенности в ситуации «один в незнакомом лесу»; - выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости.

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. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты: Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

Упражнения на развития ловкости: ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног.

Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнение на равновесие: Слалом между деревьями.

Упражнение для развития силы и силовой выносливости: Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Технико-тактическая подготовка

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Ориентирование при смене направления вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов с линейных ориентиров. Взятие КП, расположение в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Кратчайшие пути, срезки.

Передвижение классическими лыжными ходами. Обучение технике спуска со склонов в высокой, основной и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», ступающим шагом. Обучение поворотам на месте и в движении.

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

Использование соперника при выходе на КП. Раскладка сил на дистанции соревнований.

Теоретическая подготовка

Темы теоретической подготовки

*История возникновения и развития спортивного ориентирования.
Охрана природы.*

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования. Прикладное значение ориентирования. Особенности спортивного ориентирования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила по спортивному ориентированию. Нормы и требования, условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному ориентированию. Федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивному ориентированию. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы.

Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

Основы спортивной подготовки.

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования

этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных ориентировщиков разного возраста.

Основы туристской подготовки. Топография, условные знаки, спортивная карта Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.

Особенности топографической подготовки ориентировщиков. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Изменение расстояний на карте и на местности.

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута.

Движение по азимуту.

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Гигиена в условиях полевого лагеря. Распределение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Гигиенические знания, умения и навыки, оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию ориентировщика. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы

потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Основы оказания первой медицинской помощи.

Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ.

Основы закаливания. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха.

Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания.

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

Требования техники безопасности при занятиях спортивным ориентированием, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебнотренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщика. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды ориентировщиков при различных погодных условиях.

Краткая характеристика техники спортивного ориентирования, первоначальные представления о тактике прохождения дистанции

Понятие о технике спортивного ориентирования. Прием и способы ориентирования. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия

спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

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 определённого уровня утомление; 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	90	2
Образовательный модуль (раздел) по виду спорта	90	2
Система контроля и соревновательная деятельность	45	1
Всего часов в год*	270	6

*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 3х10 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 3х10 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