

**Управление образования  
администрации муниципального образования город-курорт Анапа  
Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 6**

Принято на педагогическом совете  
МКУ ДО ДЮСШ № 6  
Протокол № 10  
от «21» мая 2021 г.



А.Н. Черполуцкий  
Приказ № 41 от 21 мая 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Уровень программы:** базовый  
**Срок реализации программы:** 1 год – 144 часа  
**Возрастная категория:** от 5 до 17 лет  
**Форма обучения:** очная, дистанционная  
**Вид программы:** модифицированная  
**Программа реализуется за счет средств ПФДО**  
**ID номер Программы в Навигаторе:** 32865

**Автор-составитель:**  
Филипшанова Алеся Сергеевна  
методист МКУ ДО ДЮСШ № 6

**ПАСПОРТ**

**дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка»**

**физкультурно-спортивная направленность**

Наименование муниципалитета	г-к Анапа
Наименование организации	МКУ ДО ДЮСШ № 6
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	32865
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	ПФДО
ФИО автора (составителя) программы	Филипшанова Алеся Сергеевна
Краткое описание программы	Образовательная программа отражает единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы.
Форма обучения	Очная, дистанционная
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год – 144 часа
Возрастная категория	от 5 до 17 лет
Цель программы	Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей и подростков к освоению предпрофессиональной программы.
Задачи программы	Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и подростков; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом; обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; отбор перспективных детей и подростков для дальнейших занятий спортом в группах углубленного уровня.
Ожидаемые результаты	В результате обучения по программе, учащиеся должны знать: основные понятия, термины в спорте; роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни; историю развития спорта; уметь: применять правила безопасности на занятиях; владеть основами гигиены; соблюдать режим дня; владеть техникой выполнения упражнений, предусмотренных программой. В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	нет
Возможность реализации в сетевой форме	нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	да
Материально-техническая база	Спортивный зал 254 кв.м., штанги – 2 шт., гири – 2 шт., гантели – 6 шт., скакалки – 20 шт., гимнастические обручи – 10 шт., скамейки гимнастические – 6 шт., стенка гимнастическая – 3 шт., зеркала настенные – 7 п.г., мяч футбольный – 10 шт., мяч волейбольный – 10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., мяч гандбольный – 10 шт.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Учебный план программы и его содержание	6
1.2.1. План теоретической подготовки	6
1.2.2. Практическая подготовка	7
1.2.2.1. Общая физическая подготовка	7
1.2.2.2. Специальная физическая подготовка.	8
1.3. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	11
2.4. Оценка планируемых результатов	11
2.5. Методические материалы	11
2.6. Перечень информационного обеспечения	15

**1. Комплекс основных характеристик образования:  
объем, содержание, планируемые результаты.  
1.1. Пояснительная записка**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для детей и подростков от 5 до 17 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть приняты на программу углубленного уровня. Срок реализации программы – 1 год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);

- 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»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.).

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на базовом уровне, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу углубленного уровня.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки

в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Актуальность.** Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации систематических занятий для детей начального школьного возраста, так и для детей и подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта.

**Новизна. Отличительные особенности.** Программа предусматривает возможность использования бесконтактных форм обучения (обучения на расстоянии). Реализация программы состоит в ориентированности части ее раздела (общая физическая подготовка) на решение значимой для дополнительного образования проблемы - реализация в условиях отдаленного поселения или временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме с использованием приемов и методов электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий при организации и проведении практических занятий по общей физической подготовке на всех этапах подготовки по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям.

В условиях бесконтактной формы обучения (обучения на расстоянии) тренер-преподаватель может использовать доступные ему и обучающимся формы, средства и методы электронного обучения для реализации части образовательной программы без нарушения образовательного процесса в целом. В этом заключается педагогическая целесообразность программы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий могут использоваться следующие формы обучения и виды занятий: видео мастер-классов, онлайн тренировка посредством платформ конференц-связи, конспект тренировочного занятия, ведение дневника самоконтроля, просмотр видеоматериалов для изучения теоретической части программы и т.д. Могут быть использованы следующие средства обучения: мессенджеры, социальные сети, видеохостинги, платформы конференц-связи, электронные почты и т.п.

Данная программа модифицированная, составлена с учётом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс» (Разработчик: Голубева М.М. - тренер-преподаватель МКУ ДО ДЮСШ №6, г-к Анапа 2020 г.)

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей и подростков к освоению предпрофессиональной программы.

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей и подростков;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей и подростков для дальнейших занятий в группы по видам спорта углубленного уровня.

**Основополагающие принципы программы:**

1. Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

2. Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической подготовленности.

3. Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных

средств и изменения нагрузок.

**Уровень, объем и сроки программы.** Уровень программы базовый, объем 144 часа, срок с 01 сентября 2021 года до 31 мая 2022 года.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

**Формы обучения:** очная, групповая, дистанционная (электронная с использованием сетевой формы), с индивидуальным подходом.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые занимающимися;
- 2) поэтапное увеличение темпов роста нагрузок;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

**Адресат программы.** В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети и подростки с 5 до 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой. По достижении ребенком минимального возраста для поступления на предпрофессиональную программу по виду спорта и успешной сдаче приемных нормативов обучающийся может быть переведен в группы углубленного уровня. При наличии конкурса зачисление в группы углубленного уровня производится согласно лучшим результатам приемных нормативов.

**Порядок зачисления в группы.** В группу базового уровня зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, дошкольных учреждения в возрасте от 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься общей физической подготовкой, не достигшие возраста для зачисления в группу углубленного уровня, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта.

**Способы определения результативности.** Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце каждого этапа обучения.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

**Форма обучения, наполняемость учебных групп и режим работы.**

Таблица 1

Этапы, (форма обучения)	Форма обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Базовый этап	(очная, дистанцио	5	10-30	6	144	Овладение основами техники

	нная)					спортивной тренировки. Для перехода в группы углубленного уровня выполнения контрольных нормативов
--	-------	--	--	--	--	--

**Особенности организации образовательного процесса.** Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся в общеразвивающих группах не принимают участие в соревнованиях по видам спорта. Для них организуются спортивные праздники.

### 1.2. Учебный план программы и его содержание

#### Учебный план реализации первого модуля программы.

Таблица 2

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	Базовый
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>62</b>
- Общая физическая подготовка	54
- Специальная физическая подготовка	8
<b>Контрольные испытания (тестирование)</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>

#### Учебный план реализации второго модуля программы.

Таблица 3

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
	Базовый
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>70</b>
- Общая физическая подготовка	62
- Специальная физическая подготовка	8
<b>Контрольные испытания (тестирование)</b>	<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>76 часов</b>

#### 1.2.1. План теоретической подготовки

Таблица 4

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2
2	История	История развития спорта в древнем мире.	2

	спорта.	История развития видов спорта в России и за рубежом. Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего.	
3	Места занятия. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и спортивный инвентарь.	2
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.	2

## 1.2.2. Практическая подготовка

### 1.2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

**Общеразвивающие упражнения**, направленные на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

#### **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

**Упражнения для развития гибкости.** общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

**Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

**Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

**Упражнения в равновесии** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе.



Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

#### **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

### **1.2.2.2. Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи СФП следующие:

- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;
- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;
- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;
- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.

Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

**Статическая выносливость** – это способность, находящегося в определенной позе (изготовке), удерживать рабочее напряжение мышц без изменений в течение времени.

**Ловкость** – способность быстро овладеть сложными по координации движениями и умение быстро и рационально управлять навыками в зависимости от изменения обстановки. Она ярче проявляется у людей сильных, координированных, выносливых, подвижных, быстрых. Ловкость определяется как психическими, так и физическими факторами: умением распределять и концентрировать внимание, способностью быстро ориентироваться, усваивать новые движения и выполнять их с наименьшей затратой сил и времени, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно-координированные действия.

Для развития ловкости большое значение имеют совершенствование восприятия своих движений в пространстве и времени, чувство равновесия, рациональное чередование напряжения и расслабления. Широко применяются различные физические упражнения, но наибольшую пользу приносят те, при выполнении которых необходимы точность, согласованность работы различных групп мышц во времени, порядке и дозировке мышечных усилий.

**Быстрота** – это способность:

- мгновенно реагировать в ситуациях, требующих срочных двигательных действий;
- обеспечивать скоротечность процессов в организме человека, от которых непосредственно зависят скоростные характеристики движений;
- выполнять движение в темпе с определяемым числом этих движений в единицу времени.

**Координированность** – способность целесообразно строить целостные двигательные акты, согласовывая и упорядочивая разнообразные двигательные действия в единое целое соответственно поставленной двигательной задаче. Координированность зависит от того, как точно соизмеряются и регулируются пространственные, временные и динамические величины: «чувство пространства», «чувство времени», «мышечное чувство»; как

поддерживаются статические позы и динамическое равновесие; выполняются ли двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Координационные способности во многом определяются функциями центральной нервной системы и свойством, которое называется пластичностью.

#### Упражнения для развития быстроты.

Легкоатлетический (семенящий) бег. Бег на месте в быстром темпе с невысоким подниманием бедра. Упражнения в парах или ловля набивного мяча весом 2-5 кг.

Упражнения для развития специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения с отягощениями для развития быстроты специальных боксерских движений.

Упражнения для развития силы мышц ног, таза, рук и плечевого пояса; мышц туловища: шеи, работа на тренажерах.

Упражнения для развития специальной ловкости: акробатические упражнения, акробатические прыжки на батуте, с подкидного мостика, упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движений: баскетбол, н/теннис.

Упражнения для развития специальной выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности (кросс). Делительный бег 40-60 минут с переходом на ходьбу: многократное выполнение упражнений заданном темпе: интервальный бег (10-50 м); на тренажерах.

### **1.3. Планируемые результаты.**

**Предметные результаты.** В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

- основные понятия, термины в спорте,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,

**уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения упражнений по общей физической подготовке.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

**Личностные результаты:**

- имеет коммуникативные навыки;
- умеет выполнять в коллективе различные социальные роли;
- ориентирован на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- знает основные моральные нормы и ориентируется на их выполнение;
- уважительно относится к процессу тренировок и их результату.

**Метапредметные результаты:**

- умеет рационально организовать тренировочный процесс;
- умеет применять полученные знания на практике;
- умеет конструктивно подходить к выполнению задания;
- умеет ставить цель и планировать процесс ее достижения.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий,  
включающий формы аттестации  
2.1. Календарный учебный график**

Таблица 5

Срок выполнения программы с 1 сентября 2021г. по 31 декабря 2021г.		
Занятия в не расписания	Итоговая аттестация	Неделя обучения
		1 01.09.21-05.09.21
		2 06.09.21-12.09.21
		3 13.09.21-19.09.21
		4 20.09.21-26.09.21
		5 27.09.21-03.10.21
		6 04.10.21-10.10.21
		7 11.10.21-17.10.21
		8 18.10.21-24.10.21
		9 25.10.21-31.10.21
		10 01.11.21-07.11.21
		11 08.11.21-14.11.21
		12 15.11.21-21.11.21
		13 22.11.21-28.11.21
		14 29.11.21-05.12.21
		15 06.12.21-12.12.21
		16 13.12.21-19.12.21
		17 20.12.21-26.12.21
		18 27.12.21-30.12.21

Таблица 6

Срок выполнения программы с 10 января 2022 г. по 31 мая 2022 г.		
Занятия в не расписания	Итоговая аттестация	Неделя обучения
		1 10.01.22-16.01.22
		2 17.01.22-23.01.22
		3 24.01.22-30.01.22
		4 31.01.21-06.02.22
		5 07.02.22-13.02.22
		6 14.02.21-20.02.22
		7 21.02.22-27.02.22
		8 28.02.22-06.03.22
		9 07.03.22-13.03.22
		10 14.03.22-20.03.22
		11 21.03.22-27.03.22
		12 28.03.22-03.04.22
		13 04.04.22-10.04.22
		14 11.04.22-17.04.22
		15 18.04.22-24.04.22
		16 25.04.22-01.05.22
		17 02.05.22-08.05.22
		18 10.05.22-15.05.21
		19 16.05.22-22.05.22
		20 23.05.22-29.05.22
		21 30.05.22-31.05.22

## 2.2. Условия реализации программы

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал 254 кв.м., штанги – 2 шт., гири – 2 шт., гантели – 6 шт., скакалки – 20 шт., гимнастические обручи – 10 шт., скамейки гимнастические – 6 шт., стенка гимнастическая – 3 шт., зеркала настенные – 7 шт., мяч футбольный – 10 шт., мяч волейбольный – 10 шт., мяч баскетбольный – 10 шт., мяч гандбольный – 10 шт.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, интернет-порталы спортивных федераций.

**Кадровое обеспечение:** тренеры – преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями по видам спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

## 2.3. Формы аттестации

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 7

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы			
		5-6 лет	7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	+	
	Бег 1000 метров				+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивания	-	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	+	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	+	Не менее 5 см

## 2.4. Оценка планируемых результатов

Оценка результатов достижений обучающихся, осуществляется тренером-преподавателем, в рамках реализации данной программы. Контрольные упражнения выполняются в начале и конце ознакомительного и базового этапов и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося.

## 2.5. Методические материалы

**Структура занятия** Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и

преподавателем. Организм обучающегося подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, медленный бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

### **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется прием контрольно-переводных нормативов в начале и в конце каждого этапа обучения. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

#### **1. Бег на 30, 500, 1000 метров**

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

#### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается как нулевой результат.

#### **3. Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза

между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

#### **5. Упражнение на гибкость**

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

#### **6. Поднимание ног на шведской стенке**

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

**Программа содержит** следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка.

#### **Методические рекомендации по работе в формате бесконтактной формы обучения**

С целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса обучающихся, при необходимости весь процесс переносится с очного тренировочного формата (в условиях спортивной школы) на дистанционный формат тренировочных занятий в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренеров-преподавателей.

В связи с этим тренеру-преподавателю спортивной школы необходимо провести необходимую методическую и организационно-информационную работу, согласно алгоритму, указанному ниже.

#### **Алгоритм организации и тренировочного процесса в домашних условиях**

Таблица 8

1 шаг	Тренер-преподаватель проводит анализ программы по виду спорта и годового плана-графика тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине), при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменам продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.
2 шаг	Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого тренировочного занятия план-конспект (по форме указанной в приложении 1) в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта (спортивной дисциплине).
3 шаг	С учетом действующего, утвержденного спортивной школой расписания тренировочных занятий, накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает обучающимся (родителям обучающихся) своей группы конспект тренировочного занятия по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (например: WhatsApp, Viber и др.).
4 шаг	Обучающийся, получивший план-конспект тренировочного занятия самостоятельно или под присмотром родителя (дети от 6 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в плане-конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в плане-конспекте а также учебно-методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

5 шаг	По завершении тренировки в домашних условиях (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии. Тренер делает соответствующую отметку о посещении обучающегося тренировки в журнале (на бумажном носителе).
6 шаг	В конце каждой недели тренер-преподаватель информирует заместителя директора по учебно-спортивной работе о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе, закрепленной за ним, количество детей, выполнивших тренировочные занятия.

Тренер также рассылает спортсменам образец «Спортивного дневника» (однократно, в начале карантинного периода). На период индивидуальных тренировок в домашних условиях каждый обучающийся обязан завести «Спортивный дневник» (по форме указанной в приложении 2). Тренеру-преподавателю необходимо провести соответствующую разъяснительную работу с обучающимися или их родителями о необходимости ведения «Спортивного дневника».

После каждой тренировки спортсмен должен заполнить «Спортивный дневник»: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители или сами его заполнить вместо детей. По окончании карантинных мероприятий «Спортивный дневник» обучающегося (родители обучающегося) сдают тренеру-преподавателю.

Собранные дневники вместе с журналом, а также планы-конспекты тренировочных занятий тренер обязан сдать заместителю директора по учебно-спортивной работе спортивной школы.

Планы-конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники обучающихся и журнал учета работы тренера-преподавателя являются подтверждением реализации программы по виду спорта и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

### **Рекомендации тренерам-преподавателям по составлению конспекта тренировочного занятия (ТЗ)**

Конспект тренировочного занятия составляется для каждой группы занимающихся в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса по виду спорта (спортивной дисциплине) и программой по виду спорта (спортивной дисциплине). В конспекте указываются: средства и методы для каждой части занятия, дозировка упражнений и организационно-методические указания по их выполнению.

Содержание тренировок должно соответствовать условиям их проведения – домашним. В содержание следует включить такие виды подготовки как ОФП, СФП, техническая подготовка, теоретическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка. В любом случае следует учитывать специфику вида спорта (спортивной дисциплины), период подготовки в тренировочном году (соревновательный, переходный или подготовительный) и этап спортивной подготовки.

Перечисление средств физической подготовки в конспекте ТЗ указывается в краткой и лаконичной форме, дозировка упражнений дается: в количестве повторений (раз) или временных параметрах (мин., сек.). Рекомендуемые тренером-преподавателем физические упражнения должны быть простыми по исполнению, быть ранее изученными и хорошо освоенными спортсменами. Включать в конспект ТЗ сложно-координационные и новые упражнения не следует, также не рекомендуется включать:

- упражнения, требующие выполнения их на тренажерах (за исключением, в случаях, когда у спортсменов имеются в наличии тренажеры дома);

- упражнения со спортивными снарядами и инвентарем (например: упражнения с мячом, обручами, винтовками и т.п.);
- подвижные и спортивные игры;
- бег и беговые упражнения;
- сложные гимнастические, акробатические упражнения.

При составлении плана-конспекта тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо обязательно указать в разделе «организационно-методические указания» требования техники безопасности к месту проведения занятия (квартира/дом), правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

## **2.6. Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».

6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

8. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.

9. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (автор-составитель: Рыбалёва И.А., канд. Пед. Наук, доцент, заведующая кафедрой дополнительного образования ГБОУ ДО «Институт развития дополнительного образования» Краснодарского края 2016г.

10. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требование и возможность вариативности: учебно – методическое пособие / И.А. Рыбалёва. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2019. – 138 с.

11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

12. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

13. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

15. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. -142 с.



16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.