

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
протокол от 26.08. 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино  
Н.А. Пестерева  
26.08. 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
«ОФП»

Фокино  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является нормативным документом при проведении тренировочных занятий в группах начальной подготовки (далее - НП) по общефизической подготовке (далее – ОФП) в МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино.

Программа не завязана на подготовку профессиональных спортсменов в каком-либо определенном виде спорта, она направлена на формирование у ребенка универсальных действий: личностных (самоопределение, нравственно-этическая ориентация), регулятивных (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка), познавательных (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем), коммуникативных (планирование сотрудничества, разрешения конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

В связи с этим целью программы является: приобщение детей разного возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья, гармоничной и социально активной личности;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимого для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание у школьников нравственных качеств; формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом, воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
- воспитание трудолюбия;
- создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации детей.

К занятиям ОФП допускаются лица в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься физической культурой и спортом и не имеющие для этого медицинских противопоказаний.

Основные показатели выполнения программных требований:

- сохранность контингента;
- стабильность посещаемости детьми тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- овладение ребенком основами техники выбранного вида спорта
- освоение ребенком основ гигиены и самоконтроля.

### Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
НП	Все	6 лет	10 человек	1 час	Выполнение контрольных нормативов

Наполняемость – от 10 человек. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Продолжительность

одного занятия – 45 минут. Продолжительность обучения не ограничена, и может охватывать весь период занятий в СШ. Конкретные сроки обучения и содержание программы определяются непосредственно тренером-преподавателем, который адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям детей.

Итоговое и промежуточное тестирование проводится два раза в год: декабрь и апрель - май.

#### Организация учебного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, культурно-массовые мероприятия, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой учебный план составлен из расчета на 52 недель учебно-тренировочных занятий:

Разделы подготовки	Из расчета 1 час в неделю
Теоретическая подготовка	5
Общая физическая подготовка (ОФП)	42
Подготовка к сдаче и сдача промежуточных тестирований	4
Инструктаж по технике безопасности на учебном занятии	1
Воспитательная работа	В процессе занятий
Общее количество часов	52 часа

### ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Теоретическая подготовка

Вводные занятия. История развития вида спорта. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Выбранный вид спорта на Олимпийских играх. Физическая культура и спорт в России. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по виду спорта. Международные связи Российских спортсменов.

Овладение умениями организовать здоровье-сберегающую жизнедеятельность. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Закаливание. Значения и способы закаливания. Утренняя зарядка/пробежка. Режим дня. Режим тренировочных занятий и отдыха. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Питание. Понятие о рациональном питании. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Гигиенические требования к питанию спортсмена.

Профилактика вредных привычек. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры. Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук).

Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой, коллективом.

Техника безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Техника безопасности на занятиях спортом. Оказание первой помощи при травмах: ушибах, растяжении, переломах.

Спортивный инвентарь и оборудование, выбор, хранение, уход за ними.

Понятие о спортивной технике. Основные технические приёмы вида спорта. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов. Сочетания технических приёмов.

Правила соревнований. Положение о проведении соревнования. Выбор мест соревнований, подготовка, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Судейство соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система подведения итогов.

Основные средства восстановления. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Сауна. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

Оценка уровня знаний по теории вида спорта.

#### Практическая подготовка

Общая физическая подготовка – комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных и скоростно-силовых способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

Направление деятельности	Виды упражнений
Строевая подготовка	Строевые упражнения: виды строя; виды размыкания; действия в строю, повороты, перестроения; шаг, бег, переходы с шага на бег.
Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общеразвивающие упражнения без предметов.</li> <li>– Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.</li> <li>– Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).</li> </ul>
Гимнастика, акробатика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук, плечевого пояса; упражнения с набивными мячами; упражнения с гимнастическими палками, гантелями; упражнения для силы мышц шеи, туловища; упражнения для силы мышц ног, таза. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.</li> <li>– Упражнения на гимнастических снарядах (на канате и шесте, на бревне, на перекладине и кольцах, на козле и коне).</li> <li>– Акробатические упражнения: группировки в приседе, лёжа на спине; перекувырки; кувырки; перевороты; мост.</li> </ul>

Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнения на развитие скоростных способностей: бег (40м, 50м, 60м, 100м, 400м); эстафетный бег; прыжки: с места в длину; с разбега в длину, старты из различных положений; бег с ускорением; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений.</li> <li>– Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе.</li> <li>– Упражнения на развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег.</li> <li>– Метание мяча и гранаты.</li> </ul>
Спортивные игры	Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, при играх в волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, хоккей на льду, на траве мячом
Подвижные игры эстафеты, в т.ч. на открытом воздухе	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями наравнөвесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.</li> <li>– Игры «чай-чай-выручай», «догонялки», «вышибалы» и др.</li> </ul>
Тяжёлая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Упражнения на развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание.</li> <li>– Упражнения на развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гири, эспандер, различные тренажеры.</li> </ul>
Силовая подготовка	Упражнения на специальных тренажерах и с использованием иных снарядов
Катание на коньках	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Специальные упражнения: развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации, статические упражнения; лыжные ходы.</li> <li>– Упражнения на развитие скоростных способностей: эстафеты, старты.</li> <li>– Упражнение на развитие выносливости: длительное катание, кроссы.</li> <li>– Упражнения на развитие скоростно-силовой выносливости: ускорение.</li> </ul>

Техническая подготовка – комплекс упражнений, направленных на обучение технике различных видов спорта.

Вид спорта	Виды упражнений
Легкая атлетика	Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.
Гимнастика, акробатика.	Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Спортивные игры	Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис: стойка игрока; передвижения; передача мяча; прием мяча, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.
-----------------	--

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	Возраст		
	6-10 лет	11-14 лет	Свыше 14 лет
Для развития силы			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5-1 кг	1-3 кг	3-5 кг
3. Упражнения с гирей 16 кг	-	-	+
4. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	-	до 10 кг	+
5. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
6. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
7. Упражнения с партнером	-	+	+
8. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Скоростно-силовые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	-	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	-	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	-	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	-	-	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	-	-	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На общую и силовую выносливость			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	-	+	+
4. Круговая тренировка	-	+	+
5. Спортивные игры	-	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	-	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	-
8. Удержание угла в упоре и висе	+	+	-
На координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На гибкость			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+

2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	-	-

#### Врачебный контроль.

Первичный контроль за физическим состоянием обучающимися осуществляется в первую очередь тренером-преподавателем. В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомления) детей тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья спортсмена.

### СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений детей и проводится в течение всего учебного года.

Оценка уровня развития физических качеств детей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Программа предусматривает промежуточное и итоговое тестирование результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточное тестирование предусматривает 1 раз в полгода (декабрь) зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке с выполнением контрольных упражнений.

Итоговое тестирование проводится в конце каждого учебного года обучения (апрель-май) и состоит из нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП) и по технической подготовке (ТП). Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Программа тестирования ОФП может включать упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - подтягивание (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., бег 30 м (девочки), бег 60 м (юноши), бег 500 м.

При проведении тестирования по ОФП следует обратить внимание на создания условий для выполнения упражнений и на соблюдение требований инструкции:

1. Подтягивание (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса). Критерием служит максимальное число подтягиваний.

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения

«подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

3. Прыжок в длину с места (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Критерием служит максимальный результат.

И.П. – носки ног на стартовой линии. Прыжок выполняется толчком обеими ногами с махом рук.

Методические указания: длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей к ней точки касания мата ногами или любой частью тела испытуемого. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса). Критерием служит максимальное число подниманий.

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

5. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Критерием служит максимальное количество прыжков.

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке.

6. Бег 30 м, 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Критерием служит минимальное время.

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

7. Бег 500 метров (для определения общей выносливости). Критерием служит минимальное время.

Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Рекомендуется использовать подсчет результатов по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат в беге на различные дистанции, в прыжковых упражнениях, в игровых заданиях (например, количество скользящих шагов, циклов лыжных ходов, отталкиваний палками на определенном отрезке). Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если результат показан хуже предыдущего.

Кроме того, освоение программы может осуществляться следующими способами:

текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

– текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

– взаимоконтроль;

– самоконтроль;

– контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание – способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

На протяжении тренировочных занятий с детьми тренер решает задачу формирования личных качеств, которые включают: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми качествами личности (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного.

Функции тренера определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия



разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Тренер, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание – прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.

- гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, личностно и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

Основными формами организации воспитательной работы могут быть:

- собрания, лекции и беседы с детей;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- постоянное обновление спортивных стендов.

В своей работе тренер постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа тренера с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Тренер должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Тренер может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Большое значение в воспитании юных спортсменов имеет личный пример тренера. Не менее важно привлекать к тренировкам родителей. Кроме того, значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества учащегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально-психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате регулярного посещения занятий учащиеся в должны:

1. стремиться к систематическим занятиям спортом
  2. овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр
  3. систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма
  4. совершенствовать показатели своей физической подготовленности
  5. знать и иметь представление:
    - об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
    - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
    - о способах и особенностях движений, передвижений;
    - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
    - о требованиях спортивного режима, гигиены и техники безопасности
    - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
    - о причинах травматизма и правилах предупреждения.
  6. уметь:
    - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
    - вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
    - взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- По окончании всей программы воспитанник сможет: применять на практике полученные теоретические знания, управлять своим эмоциональным состоянием, самостоятельно проводить утреннюю зарядку, организовывать учебно-тренировочный процесс в разделе «разминка», иметь массовые разряды.

Возможные формы и способы фиксации результатов: дневник достижений учащихся; портфолио учащихся.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповые тренировочные занятия - теоретические, практические, комбинированные (включают одновременно теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры);
- занятия оздоровительной и восстановительной направленности;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях различного уровня и формата, эстафетах, турнирах;
- участие в спортивных праздниках.

Методы организации и проведения тренировочной и образовательной деятельности:

1. Словесные методы: беседы, описание, объяснение, рассказ, разбор, команды и распоряжения, подсчёт, анализ
2. Наглядные методы: методические материалы, рекомендации, показ специальных упражнений и техники приёмов по видам спорта, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, фотографии, жестикуляции

3. Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод (развивающие игры), непосредственная помощь тренера-преподавателя, методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы)

4. Основные средства обучения:

– Общефизические упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений)

– Специальные физические упражнения

– Упражнения для изучения техники и тактики определенного вида спорта и совершенствование их в индивидуальных, групповых и командных действиях

– Подвижные игры и игровые упражнения

– Игровая практика

– Элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);

– Прыжки и прыжковые упражнения

– Метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);

– Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

5. Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Материально-техническое обеспечение тренировочной деятельности (рекомендации):

1. Спортивный (в т.ч. тренажерный) зал,
2. Спортивная площадка,
3. Легкоатлетический манеж/дорожка,
4. Каток
5. Бассейн,
6. Хозяйственно-бытовые и санитарно-гигиенические помещения: душ, умывальники, туалет, раздевалка, тренерская комната,
7. Спортивная форма,
8. Баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
9. Компрессор для накачивания мячей и иглы;
10. Набивные мячи, медицинболы,
11. Скакалки,
12. Обручи,
13. Стойки, разметочные фишки и конусы,
14. Гимнастические стенки, скамейки,
15. Гимнастические маты,
16. Гимнастические палки,
17. Утяжелители для рук и ног,
18. Секундомеры,
19. Свистки,
20. Тренажеры,
21. Правила соревнований по видам спорта.

## Литература, рекомендуемая для тренеров-преподавателей

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей. – М., 2006 год.
2. Балясной Л.К. Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время. – М.: «Просвещение», 1980 год.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985. Былеев Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры.– М.: ФиС, 2002.
4. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
6. Войцеховский С.М. Книга тренера. - М.: ФиС, 1971. 312с Волков В.М.
7. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, Волков И.П. Спортивная психология. – СПб., 2002
8. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978.
9. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
10. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:
11. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
12. Метод. пособие и программа - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. (Б-ка учителя начальной школы).
13. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
14. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
16. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
17. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994 Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
18. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).М.: ФиС 1986
19. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.
20. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. - М.: Советский спорт, 2003
21. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
22. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990. Найдиффер Р.Н. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: ФиС, 1979
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Изд-тво Астрель», 2003 Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.
24. Петерсен Л. Травмы в спорте. - М.: ФиС, 1981
25. Подготовка юных пловцов. В.А. Прокуменщиков, М., ФиС, 1981г. Программа подготовки многоборцев. А.П. Шахматов, М., ФиС, 1986г. Семенов Л.П. Советы тренерам. - М.: ФиС, 1980
26. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: Издательство «СААМ», 1995.
27. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк,

Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.

28. Спортивные игры (под общей редакцией Н.П. Воробьёва). - М.: Просвещение, 1975. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

29. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

30. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)

31. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки: Пособие: 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.

32. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

33. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.

34. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991

35. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980

36. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.

37. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

38. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

39. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

40. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

41. Коновалов Е. Ты -- сильнее воды. -- М.: Молодая гвардия, 1983.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024