

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Шадринска»**

Принята:
На научно-методическом совете
МБУДО «ДЮСШ г.Шадринска»
Протокол № 4
от « 25 » апреля 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮСШ г.
Шадринска»

Л.Г.Каменева
Приказ № 90 /1 от « 01» июня 2022 г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

для спортивно-оздоровительных групп отделения лёгкой атлетики

Возраст обучающихся 7-17 лет (в подгруппах 7-10,11-17лет)

Срок реализации программы 9 месяцев

Авторы-составители:
Коллектив тренеров-преподавателей
отделения лёгкой атлетики.

Шадринск 2022 год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительных групп отделения лёгкой атлетики, / авторы: методист, коллектив тренеров-преподавателей отделения лёгкой атлетики МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска», - Шадринск, 2022.- 39 с.

Авторы Коллектив тренеров-преподавателей отделения лёгкой атлетики Г.И.Усольцева, Г.Г. Измайлова, Л.Г. Каменева, И.Ю. Домрачева, К.Ю.Чащина.

Рецензенты О.В.Бакулина - зам. директора по УСР МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»

Рассмотрена на научно-методическом совете МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»

Протокол № 4 от 25 апреля 2022 г.

Руководитель НМС _____ Н.А.Громова - методист

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196)
Актуальность программы	в её огромной востребованности не только из-за популярности лёгкой атлетики в нашем городе, но и в большей степени из-за невозможности многих детей пройти по конкурсу при отборе на предпрофессиональные программы. Данная программа позволит охватить большее число всех желающих заниматься в спортивной школе.
Отличительные особенности программы	Отличительной особенностью представленной программы является то, что в процессе её реализации осуществляется ненавязчивое проведение отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации к занятиям легкой атлетикой.
Адресат программы	В спортивно-оздоровительные группы отделения лёгкой атлетики зачисляются дети в возрасте от 7 до 17 лет с распределением на подгруппы (7-10лет, 11-17лет) Зачисление детей осуществляется на основании заявления родителей, медицинской справки о состоянии здоровья.
Срок реализации (освоения) программы	Срок обучения 9 месяцев учебной работы с сентября по май.
Объем программы	144 часа
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Групповые Особенности организации образовательного процесса: очная и с применением дистанционных образовательных технологий
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) – не более 1 года, рекомендуемое количество часов не более 144

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: Всестороннее развитие и воспитание детей средствами физической культуры и избранного вида спорта.

Задачи программы:

Общие

- Привлечение к занятиям физическими упражнениями большего числа детей;
- Выявление способных и перспективных учащихся;

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой
- освоение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- адаптация к воздействию нагрузок;
- раскрытие потенциала каждого ребенка;
- развитие морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- воспитывать коммуникабельные качества (взаимодействие в коллективе, бесконфликтность в общении).
- воспитание волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Планируемые результаты:

- Возможность занятий спортом большему числу детей
- Возможность продолжить занятия на следующем уровне обучения – на базовом уровне обучения по предпрофессиональным программам

Личностные

- мотивация на развитие физических способностей и дальнейших занятий
- стойкий интерес к занятиям
- мотивация к здоровому образу жизни
- демонстрация нравственных, моральных и физических качеств

Метапредметные

Познавательные

- самостоятельное выполнение упражнений
- получение новых знаний

Регулятивные

- умение планировать свою деятельность
- умение анализировать свои ошибки и исправлять

Коммуникативные

- умение координировать свои действия в сотрудничестве
- умение избегать конфликтных ситуаций, разрешать проблемы с учётом интересов и позиции окружающих
- социализация в обществе (демонстрация личностных качеств - коммуникабельность, нравственное поведение и др.)

Предметные

Учащиеся узнают

- об истории вида спорта (в стране, в городе, о спортсменах)
- об особенностях и видах беговых упражнений

Учащиеся научатся (приобретут опыт)

- практических навыков в избранном виде спорта
- улучшат свои показатели физического развития
- освоят технику бега
- навыков безопасного поведения на занятиях
- навыков ЗОЖ, гигиены тела, гигиены обуви, правильного питания и др.

Смогут демонстрировать:

- Положительную динамику выполнения тестовых упражнений по ОФП (в сравнении показателей стартовой диагностики и итоговых испытаний)
- Наиболее одарённые учащиеся смогут принять участие в соревнованиях, демонстрируя свои приобретённые навыки и умения, полученные награды, разряды.

1.3. Рабочая программа
Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Ознакомительный курс обучения		Сентябрь-май
Количество занятий в неделю		2
Количество часов в неделю		4
Раздел подготовки	Теоретическая подготовка	8
	Общая физическая подготовка, вид спорта (специальные физические упражнения)	132
	Аттестация (контрольные упражнения на начало и конец обучения)	2
	Медицинское обследование	2
Общее количество часов		144
Всего занятий		72

Срок обучения, наполняемость групп

Наименование группы	Срок обучения (недель, занятий, часов)	Возраст учащихся в подгруппах	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Требования по итогам обучения
СОГ	36 недель 72 занятия 144 часа	7-10 11-17	10	20	Выполнение нормативов по ОФП

Содержание учебно-тематического плана

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов в ДЮСШ осуществляется параллельно с практической подготовкой. Используются свои специфические средства и методы: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных видеofilьмов и др.

Содержание плана теоретической подготовки

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов			Контроль
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Как стать сильным, быстрым, ловким. Краткий обзор о виде спорта «Лёгкая атлетика», о личном дневнике спортсмена.	1		1	Учёт в журнале ТБ
2	С чего начинали спортивные звёзды (на примере знаменитых спортсменов нашей школы)	0,5		0,5	
3	Личная и общественная гигиена	0,5		0,5	Наблюдения
4	Режим дня школьников, занимающихся спортом	0,5		0,5	Наблюдения
5	Режим питания юных легкоатлетов	0,5		0,5	Наблюдения
6	Здоровый образ жизни, роль и значение занятий физической культурой.	1		1	
7	Организационные основы занятий лёгкой атлетики. Планирование тренировочного процесса по теории и практике в разделах - общая физическая подготовка и упражнения лёгкой атлетики	4 2,5 часа- в разделе 1 1,5 часа в разделе 2		4	Наблюдения
Итого		8		8	

Содержание плана практической подготовки

№ п/п	Раздел (тема), средства обучения	Часов			Аттестация (контроль)
		Теория	Практика	Всего	
1	Общая физическая подготовка – 90 часов	2,5	87,5	90	
1.1.	Строевые упражнения. Ходьба. Бег.	0,5	17,5	18	Наблюдение

	<p>Теория общее понятие о строе, строевых упражнениях, ходьбе беге</p> <p>Практика</p> <ul style="list-style-type: none"> -построение по росту, основная стойка, равнение, знакомство с командами «смирно», «вольно» -подражательные движения при ходьбе по кругу -движения на координацию спиной вперед сохраняя осанку на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, «карактица», перекат с пятки на носок -Удержание стойки на носках -Ходьба на носках – бег с изменением направления и темпа движения (без предметов и с предметами) -бег с заданием 				самоконтроль
1.2.	<p>Освоение навыков прыжков</p> <p>Теория: Беседа Виды прыжков в длину.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с упражнением «Прыжок в длину с места» (техника выполнения прыжка в длину с места) 2. Отработка выполнения. 3. Ознакомление с упражнением «Прыжок в длину с разбега» (техника выполнения прыжка в длину с разбега) 4. Отработка выполнения прыжка 	0,5	11,5	12	Наблюдение Методические указания самоконтроль
1.3.	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</p> <p>Теория</p> <p>Ознакомление с комплексами упражнений. Работа с карточками. Как ими пользоваться.</p> <p>Практика</p> <ul style="list-style-type: none"> -Упражнения для рук, ног и туловища (без предметов) -Упражнения на развитие выносливости (упражнения с гантелями, упражнения с сопротивлением, с набивным мячом) -Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости -Упражнения круговой тренировки -Упражнения на укрепление мышц живота и спины, рук, ног. 	0,5	23,5	24	Наблюдение Методические указания

1.4.	<p>Упражнения для развития силы, гибкости, равновесия</p> <p>Теория Беседа о видах упражнений для развития физических качеств</p> <p>Практика</p> <p>Техника выполнения силовых упражнений</p> <ul style="list-style-type: none"> -На гимнастической стенке -На матах -На координационной лестнице -На упругих полусферах -Упражнения на тренажёрах -Упражнения с собственным весом -Упражнения с утяжелителями <p><u>Для плечевых суставов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Вращения; маховые движения в различных направлениях и плоскостях. <p><u>Для туловища:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Наклоны вперёд, назад; -Наклоны в стороны; -Повороты и вращения туловища. 	0,5	23,5	24	<p>Наблюдение</p> <p>Методические указания</p> <p>Самоконтроль</p>
1.5.	<p>Подвижные игры и эстафеты</p> <p>Теория: ознакомительная беседа о видах подвижных игр и эстафет. Правила их проведения.</p> <p>Практика</p> <ul style="list-style-type: none"> -Игры -Эстафеты -Обучение передачи эстафетной палочки 	0,5	11,5	12	<p>Наблюдение</p> <p>Методические указания</p> <p>Самоконтроль</p>
2	<p>Специальные упражнения лёгкой атлетики</p> <p>42часа</p>	1,5	38,5	42	
2.1.	<p>Специальные беговые легкоатлетические упражнения</p> <p>Теория</p> <p>Беседа: ознакомление с видами беговых упражнений</p> <p>Практика</p> <ul style="list-style-type: none"> -Бег с высокого старта -бег по виражу -челночный бег 	0,5	11,5	12	<p>Наблюдение</p> <p>Анализ ошибок</p> <p>Методические указания</p>

	<ul style="list-style-type: none"> -эстафетный бег -упражнения на развитие быстроты -упражнения на выносливость -бег в аэробном режиме -бег в анаэробном режиме (с учётом возраста) -упражнения с барьерами (подводящее упражнение для отработки техники бега) -интервальные тренировки 				
2.2.	Бег на средние и длинные дистанции				
	<p>Теория</p> <ul style="list-style-type: none"> -Анализ техники бега на средние дистанции, его особенности <p>Практика</p> <p>1. Пошаговый анализ техники бега</p> <ul style="list-style-type: none"> -Выход со старта. Стартовый разгон. -Работа ног при беге. -Работа рук при беге. -Финиш и остановка при беге. -Ошибки при беге по дистанции. <p>2.Отработка навыка правильной техники бега.</p> <p>3.Тактическая подготовка (2 тактических приёма: бег на результат и бег на выигрыш) Индивидуальная работа с одарёнными учащимися с целью подготовки к участию в соревнованиях.</p>	0,5	14,5	15	<p>Наблюдение</p> <p>Методические указания</p> <p>Анализ ошибок</p>
2.3.	Бег на короткие дистанции				
	<p>Теория</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника бега на короткие дистанции <p>Практика</p> <p>1.Пошаговый анализ выполнения техники бега</p> <ul style="list-style-type: none"> -Старт. Выход со старта - Работа ног при беге. -Работа рук при беге. -Финиш и остановка при беге. -Ошибки при беге по дистанции. <p>2.Отработка навыка бега на короткие дистанции</p> <p>3.Тактическая подготовка -2 тактических приёма: бег на результат и бег на</p>	0,5	14,5	15	<p>Наблюдение</p> <p>Методические указания</p> <p>Анализ ошибок</p>

	выигрыш – индивидуальная работа с одарёнными учащимися (подготовка к участию в соревнованиях)				
3.	Врачебный контроль			2	Рекомендации
4	-Стартовая диагностика -Итоговая аттестация		1 1	1 1	Протоколы испытаний

Учебно - тематический план

	Сентябрь-май			Форма проведения	Форма контроля (аттестации)
Количество занятий в неделю	2				
Количество часов в неделю	4				
Раздел (тема)	Часов				
	Теория	Практика	Всего		
Теория	8		8		
1. Вводное занятие «Как стать сильным, быстрым, ловким». Краткий обзор о виде спорта «Лёгкая атлетика». О технике безопасности на занятиях. О ведении личного дневника спортсмена (приложение 2)	1		1	Беседа Презентация Инструктаж	
2. С чего начинали спортивные звёзды (на примере знаменитых спортсменов школы)	0,5		0,5	Беседа Наглядный материал	
3. Личная и общественная гигиена	0,5		0,5	Беседа	Наблюдение
4. Режим дня школьников, занимающихся спортом	0,5		0,5	Беседа	Наблюдение
5. Режим питания юных легкоатлетов	0,5		0,5	Беседа	Наблюдение
6. Здоровый образ жизни и значение занятий физической культурой на здоровье человека.	1		1	Беседы	Наблюдение
7. Организационные основы занятий лёгкой атлетикой. Планирование тренировочного процесса. Описание двигательных действий (упражнения раздела 1 - ОФП, упражнения лёгкой атлетики раздела 2)	4 2,5-в разделе 1 1,5 в разделе 2		4	Пошаговое ознакомление с техникой выполнения упражнений	Наблюдения Методические указания
Практика					

1. 1.Общая физическая подготовка	2,5	87,5	90		
1.1. Строевые упражнения. Ходьба. Виды ходьбы. Бег по кругу с заданиями и без заданий.	0,5	17,5	18	Ознакомление Выполнение упражнений	Наблюдение
1.2.Прыжки в длину	0,5	11,5	12	Ознакомление Выполнение упражнений	Наблюдение Методические указания
1.3.Общеразвивающие упражнения	0,5	23,5	24	Ознакомление Выполнение упражнений	Наблюдение самоконтроль
1.4.Упражнения на развитие силы, гибкости, равновесия	0,5	23,5	24	Ознакомление Выполнение упражнений	Наблюдение самоконтроль
1.5.Подвижные игры и эстафеты	0,5	11,5	12		
2. Вид спорта. Упражнения лёгкой атлетики	3,5	38,5	42		
-Специальные беговые упражнения	0,5	11,5	12	Ознакомление Выполнение упражнений	Наблюдение
-Бег на длинные и средние дистанции	0,5	14,5	15	Ознакомление Выполнение упражнений	Наблюдение Самоконтроль
-Бег на короткие дистанции	0,5	14,5	15	Ознакомление Выполнение упражнений	Наблюдение самоконтроль
Аттестация (итоговая)		2	2	Контрольные испытания	Протоколы испытаний
Врачебный контроль (медицинское обследование)		2	2	Медосмотр	Рекомендации
Общее количество часов			144		
Всего занятий			72		

2.Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	17 учебных недель
Второе полугодие	19 учебных недель
Промежуточная аттестация	по итогам программы

Ежемесячный календарный рабочий план

Содержание занятий	Кол-во час.										
		сент.	окт.	нояб.	дек.	январь	фев.	март	апр.	май	
1. Теория	8	2	1	1	1	1	1	1			
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Как стать сильным, быстрым, ловким. Краткий обзор о виде спорта «Лёгкая атлетика», о личном дневнике спортсмена.		1									
С чего начинали спортивные звёзды (на примере знаменитых спортсменов нашей школы)			0,5								
Личная и общественная гигиена				0,5							

Режим дня школьников, занимающихся спортом					0,5					
Режим питания юных легкоатлетов						0,5				
Здоровый образ жизни, роль и значение занятий физической культурой.		0,5					0,5			
Организационные основы занятий лёгкой атлетики. Планирование тренировочного процесса по теории и практике в разделах - общая физическая подготовка и упражнения лёгкой атлетики		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1		
2. Практика	136	15	14	15	15	15	15	15	16	16
2.1. Общая физическая подготовка (ОФП) – перечисляются виды двигательных действий	90	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2.2. Специальная упражнения лёгкой атлетики (СБУ, техника) -	42	4	4	4	5	5	5	5	5	
2.3.Участие в соревнованиях (вне сетки часов) индивидуально для одарённых учащихся										*
3.Медицинское обследование	2			1					1	
4.Аттестация -Стартовая диагностика -Итоговый контроль	2		1							1
Всего часов:	144	17	16	16	16	16	16	16	16	16
Всего занятий:	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Распределение нагрузки на каждое тренировочное занятие (в минутах)

Ст.тренер отделения _____										
Содержание учебного материала	Сентябрь								Итого	

стартовой диагностики										
5. Врачебный контроль (по годовому плану)										
	90		17часов							

Формы текущего контроля/промежуточной аттестации (по итогам реализации программы)

Контрольные упражнения проводятся в начале (стартовая диагностика) и в конце курса обучения для отслеживания положительной динамики.

Контрольные упражнения

-Бег 30 м с высокого старта

-Челночный бег 3x10

-Прыжок в длину с места. (Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.)

-Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Испытуемый сидит, держа мяч двумя руками. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

Итоговый протокол текущего контроля

(на начало и конец обучения)

Дата проведения _____

№	Ф.И.	30м		Челночный бег		Прыжки в длину с места		Бросок мяча из-за головы		Примечания (рекомендации для дальнейших занятий)
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	
1	Сидоров Егор									
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

« ___ » _____ 20 __ г

Тренер-преподаватель: _____ / _____/

*По итогам 20____-20____ учебного года из группы СОГ рекомендовано обучение по предпрофессиональным программам _____ учащимся

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий на тренажёрах
- спортивный зал для занятий спортивными и подвижными играми
- манеж (беговой зал)
- спортивное оборудование и инвентарь

Оргтехника

- компьютер
- копирование
- сканирование

Хозяйственно-бытовые и санитарно-гигиенические помещения:

- душ 2
- умывальники – 2
- туалеты – 4
- раздевалки – 3

Информационное обеспечение:

- Интернет-источники (доступ к компьютеру)
- Наглядный материал для разучивания упражнений, игр и эстафет (схемы, таблицы и др.)

- расписание занятий
- план ДЮСШ на учебный год
- образовательная программа МБУДО «ДЮСШ г.Шадринска»
- комплект материалов (ссылок) для дистанционного обучения
- устав ДЮСШ
- инструкции и беседы
- правила соревнований
- контрольные нормативы, оценочные материалы
- журнал учёта групповых занятий
- журналы учёта проведения инструктажей
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия-плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений,
- альбомы, фотографии, презентации;

Кадровое обеспечение

Наименования должностей, профессий :

Тренер-преподаватель

Старший тренер-преподаватель

Требования к образованию и обучению :

Высшее образование или среднее профессиональное образование направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки»

Требования к опыту практической работы:

Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности

Особые условия допуска к работе:

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации .

Методические материалы

Детская спортивная школа является учреждением дополнительного образования со своими специфическими целями и задачами. Понятие «дополнительное образование» подразумевает процесс воспитания и гармоничного развития личности. Основное предназначение

дополнительного образования - удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные, социокультурные и образовательные потребности детей. В условиях ДЮСШ в процессе совместной деятельности взрослого (тренера-преподавателя) и ребёнка, подростка (учащегося) происходит развитие не только физических и двигательных качеств, достижение определённого уровня спортивной подготовленности и спортивных результатов, но и развитие нравственных качеств, расширение кругозора, формирование собственного мировоззрения, повышение интеллектуального уровня. Поэтому, обращаясь к конкретным задачам развития определённых навыков в спорте, необходимо помнить о приоритетности воспитания личности. Важно умение ненавязчиво помогать ребёнку в реализации его потенциальных возможностей и потребностей в решении своих личных проблем в спорте, эмоционально и психически поддерживать его.

Очень важной формой воспитания гармонически развитой, самостоятельно мыслящей и эрудированной личности, осознанно идущей к достижению спортивных результатов, является правильная и полная реализация одного из основных разделов учебной программы – «Теоретическая подготовка». В процессе обучения в спортивной школе учащиеся должны приобрести необходимые знания, способствующие овладению умениями и навыками в избранном виде спорта. Занятия по теоретической подготовке в группах следует проводить в виде коротких бесед, пояснений, рассказов до начала тренировки или в конце её, а также во время отдыха, поездки на соревнования, в походах, в лагере и т.д. Очень большую роль играют встречи с известными спортсменами и просмотр и обсуждение крупных соревнований с участием знаменитых спортсменов страны и Мира, также с участием ведущих спортсменов города, области и спортивной школы. Очень важны лекции и беседы медработников школы.

Оценочные материалы

- 1) Оценочным критерием выполнения контрольных испытаний является положительная динамика показателей в сравнении с показателями стартовой диагностики (анализируются протоколы испытаний на начало и конец обучения)
- 2) Ведение индивидуальных (личных) дневников для одарённых спортсменов (приложение 2)
- 3) Критерии оценки достижения планируемых результатов наблюдений в процессе обучения:

Высокий уровень	<p>Демонстрация высокой заинтересованности в занятиях (посещение без пропусков, тщательное выполнение заданий, умение анализировать действия, исправлять ошибки и др.).</p> <p>Демонстрация высокой динамики показателей выполнения контрольных упражнений в сравнении. Стабильные результаты.</p> <p>Демонстрация отличных знаний теории (в результате наблюдений за период обучения).</p> <p>Выполнение требований безопасности, демонстрация умений страховки и само страховки.</p> <p>На конец обучения не допускаются ошибки при выполнении двигательных действий.</p> <p>Демонстрация качеств личности (коммуникабельность, доброжелательность, трудолюбие)</p>
Средний уровень	<p>Демонстрация достаточной заинтересованности в занятиях (посещение занятий без пропусков, старательное выполнение заданий)</p> <p>На контрольных испытаниях показывает неплохие результаты (показатель контрольных испытаний выше результатов предварительных испытаний)</p> <p>Хорошая исполнительность, выполнение требований.</p>
Низкий уровень	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной

	<p>деятельности, часто пропускает занятия, недостаточно старания и упорства в достижении поставленной цели. Имеет замечания в поведении и в общении со сверстниками.</p> <p>На итоговом тестировании демонстрирует слабые результаты (показатель на прежнем уровне или динамика незначительная.)</p>
--	--

Показатели физического развития

№ п\п	Показатели	сентябрь	май	сентябрь	май			
1.	Возраст (лет)							
2.	Длина тела, рост (см)							
3.	Масса тела (кг)							
4.	Окружность грудной клетки в покое (см)							
5.	Жизненная ёмкость лёгких (ЖЁЛ)							
6.	Задержка дыхания на вдохе \выдохе (сек)							
7.	Частота сердечных сокращений (ЧСС) (уд/мин)							
8.	Мышечная сила кисти							
9.	Статическая силовая выносливость мышц туловища (живота и спины) (сек)							
10.	Артериальное давление (мм/рт. ст)							
11.	Группа здоровья (медицинская)							
12.	Заболеваемость в течение года (количество дней)							

Показатели физической подготовленности

№ п\п	Показатели	сентябрь	декабрь	май	Примечания
1.	Бег 30 (60) м/ сек				
2.	Челночный бег 3x10 м, сек				
3.	Прыжок в длину с места, см				
4.	Метание мяча из-за головы				
5.	Наклон вперёд из положения сидя, см (на усмотрение тренера)				
6.	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (дев.) (на усмотрение тренера)				

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Конституция Российской Федерации. – Текст: непосредственный // Москва.:Приор,2001.-32с.
3. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ) – Текст: непосредственный
4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.) – Текст: непосредственный
5. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте» с изменениями от 29.06.2015г №204-ФЗ. – Текст: непосредственный
6. Приказ Минобрнауки России от29.08.2013г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. – Текст: непосредственный
7. Приказ Министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11. 2018г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Текст: непосредственный
8. Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» - Текст: непосредственный
9. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодёжи в Курганской области от 17.06.2015г. – Текст: непосредственный
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи №09-3242 от 18.11.2015г.) – Текст: непосредственный
11. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ /авт.-сост. Т.П.Воробьёва – Текст непосредственный // Институт развития образования и социальных технологий (ИРОСТ). - Курган,2018.- с.103
12. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014г. №41.- Текст: непосредственный
13. Санитарные правила (дополнение по мерам безопасности от COVID-19)

Используемая литература

1. Гужаловский, А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития - Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. - 1977. - № 7. – с. 37-39
2. Зотов, В.П. Восстановление работоспособности в спорте/ В.П. Зотов.-Текст: непосредственный // - Киев: Здоровья, 1990. – с.60
3. Королев, Г.И. Да здравствует ходьба! Энциклопедия ходьбы человека / Г.И. Королев. – Текст непосредственный //Москва.: Мир атлетов, 2003. – с.417
4. Майфат, С.П. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева. – Текст непосредственный// Екатеринбург, 2003. – с. 131
5. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. Текст: непосредственный // - Москва.: Физкультура и спорт, 1977. – с.271
6. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник/ В.Г. Никитушкин. – Текст: непосредственный // Москва: Физическая культура, 2010. – с.208
7. Ширковец, Е.А. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта / Е.А. Ширковец, Б.Н. Шустин – Текст: непосредственный // Вестник спортивной науки. – Москва.: Советский спорт, № 1, 2003.

Цифровые образовательные ресурсы и Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации – Текст: электронный // URL: .
<http://www.minsport.gov.ru>
2. Олимпийский Комитет России – Текст: электронный // URL:. <http://www.olympic.ru>
3. Международный Олимпийский Комитет- Текст: электронный // URL: [http //www.olympic.org](http://www.olympic.org)
4. Международная ассоциация легкоатлетических федераций – Текст: электронный // URL:
<http://www.iaaf.org>
5. Европейская легкоатлетическая ассоциация – Текст: электронный // URL:
<http://www.european-athletics.org>
6. Всероссийская федерация легкой атлетики – Текст: электронный // <http://www.rusathletics.com>
7. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - Текст: электронный // URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/>
8. Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - Текст: электронный // URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
9. Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма. – Текст: электронный // URL: <http://www.ipk/spab.ru>
10. Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ» - Текст: электронный // URL: <http://www.teoriya.ru>

Литература для учащихся

- Легкоатлетические прыжки в школе, Никитин В.И., Акилов В.С., Андреева Л.А., 2016
- Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014
- Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы, Фёдорова Н.А., 2016
- Индивидуальный дневник (приложение)

Приложения

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа г. Шадринска»

модель личного дневника

Индивидуальный дневник здоровья и физического совершенствования

_____ (фамилия, имя отчество)

учащегося _____
(образовательное учреждение)

Начат _____

Закончен _____

Дорогой друг!

В XXI веке России необходимы образованные и физически развитые люди, вот почему быть здоровым становится модно. Здоровый человек – это человек, не имеющий серьёзных заболеваний, наделённый хорошей умственной и физической работоспособностью, закалённый, не боящийся простуды, стройный и сильный. Заботиться о своём здоровье – это, значит, укреплять его. Главный помощник в укреплении здоровья - физическая культура. Ежедневные физические упражнения укрепят твой организм, закалят волю, разовьют умения преодолевать различные трудности. Занятия физической культурой способствуют тому, чтобы ты стал достойным гражданином и защитником нашей Родины.

Индивидуальный Дневник здоровья и физического совершенствования (далее дневник) поможет тебе вести регулярные наблюдения за состоянием и изменениями своего здоровья и физической подготовленности, фиксировать свои спортивные результаты. Тестирование позволит тебе ответить на вопросы: насколько твой организм готов к занятиям физкультурой и спортом и как учебная и физическая нагрузка влияет на организм. Владея объективной информацией о состоянии своего здоровья, можно более грамотно строить дальнейшие занятия физической культурой и спортом.

Изучая состояние здоровья, необходимо обратить внимание на своё физическое развитие, физическую (двигательную) подготовленность, осознание ценности здоровья. Для заполнения дневника ты можешь использовать результаты ежегодных медицинских осмотров, тестирования на уроках физической культуры, в спортивной секции. Исследования можешь проводить сам, проконсультировавшись со взрослыми (учителями физкультуры и биологии, классным руководителем, школьным медицинским работником, тренером, родителями). Ты можешь сравнить полученные результаты с примерными показателями физического здоровья и нормами физической подготовленности школьников. В приложении к паспорту предлагаем материалы, которые помогут тебе улучшить состояние своего здоровья. Решив совершенствовать своё здоровье самостоятельно, обязательно посоветуйся со старшими. Они помогут тебе правильно выбрать способы оздоровления и упражнения, определить дозировку физической нагрузки. Лучше, если ты будешь заниматься регулярно дома вместе с родителями или в какой-либо спортивной секции под руководством тренера. Не забывай записывать в дневник свои спортивные результаты, ведь они тоже отражают состояние вашего организма, уровень развития физических качеств.

Как провести оценку физического развития

Показателями физического развития являются рост, масса тела, обхват груди (окружность грудной клетки), жизненная ёмкость лёгких, время задержки дыхания и вдохе и выдохе, частота сердечных сокращений (ЧСС), мышечная сила кисти, статическая силовая выносливость мышц туловища (спины и живота), артериальное давление.

Длина тела измеряется с помощью ростомера. Обследуемый стоит по стойке «смирно», касаясь вертикальной стойки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голову устанавливают так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины находился на одной горизонтальной линии. Скользящую планку опускают до соприкосновения с верхней точкой головы, не оказывая давления.

Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах. Обследуемый спокойно стоит на середине площадки весов при закрытом замке коромысла. Далее замок открывается, и передвижением сначала большой гири, а затем маленькой гирьки устанавливается масса тела.

Обхват груди (окружность грудной клетки) определяется с помощью полотняной прорезиновой сантиметровой ленты. Лента накладывается строго горизонтально (на уровне окошечковых кружков спереди, под углами лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать.

Жизненную ёмкость лёгких определяют с помощью спирометра. Обследуемый берёт мундштук спирометра в правую руку, делает глубокий вдох и плотно закрывает мундштук

губами, выдыхает в него воздух. Измерение проводят 3 раза, записывается максимальный результат.

Проба Штанге определяется в положении сидя. После полного вдоха и выдоха обследуемый производит обычный вдох и задерживает дыхание, зажав нос пальцами. Время задержки дыхания регистрируется по секундомеру. **Проба Генчи** проводится аналогично, задержка дыхания производится на выдохе.

Частоту сердечных сокращений определяют, измеряя пульс. Существует несколько способов измерения пульса: а) тремя пальцами на запястье; б) большим и указательным пальцами на шее; в) кончиками пальцев на виске; ладонью к груди в области сердца. С помощью секундомера подсчитывается пульс за 10-секундный интервал. Пересчёт пульса за 1 минуту удобно проводить с помощью таблицы. У девочек пульс, как правило, на несколько ударов чаще, чем у мальчиков. Частота сердечных сокращений у регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом меньше.

Мышечную силу кисти определяют ручным динамометром. Обследуемый стоит прямо, отведя руку немного вперёд и в сторону, кистью руки обхватывает динамометр и максимально сжимает его по команде. Измерение проводится по 3 раза для каждой руки, записывается максимальный результат.

Статическая силовая выносливость мышц туловища определяется с помощью секундомера продолжительностью удержания приподнятой части тела в исходном положении лёжа. Мышцы спины исследуются в положении лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш», руки и ноги приподнять и удерживать на вису (упражнение «рыбка»). Мышцы живота исследуются в положении лёжа на спине руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены в коленях. По команде «Марш» ноги приподнять до угла 45° и удерживать на вису.

Артериальное давление измеряется в положении обследуемого сидя. Для измерения артериального давления используют сфигмоманометры. Руку выше локтя плотно обматывают специальной манжетой, соединённой со сфигмоманометром и резиновой грушей, позволяющей накачивать манжетку. Манжетка при её накачивании пережимает артериальные сосуды. Затем из неё медленно выпускают воздух. При помощи фонендоскопа можно услышать тоны (звуки от ударов крови о стенки плечевой артерии). С началом ударов сфигмоманометр показывает уровень систолического давления, с окончанием – диастолического.

Как определить уровень физической (двигательной) подготовленности

Для определения уровня физической (двигательной) подготовленности используют специальные научно обоснованные тесты: челночный бег, бег (30 – 60 м), прыжок в длину с места, наклон вперёд из положения сидя (стоя), подтягивание из вися, 6-минутный бег. Эти

тесты характеризуют развитие основных физических качеств (общая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость, скорость, динамическая, статическая сила, скоростно-силовая выносливость), определяющих правильность физического развития ребёнка или подростка.

Бег на 30-60 м выполняется на беговой дорожке стадиона (манежа) или дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Испытуемый с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег. Результаты регистрируются с точностью до 0,1 секунды с помощью ручного секундомера. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег. Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10 см. Испытуемый находится за стартовой линией. По команде «Марш» надо взять один из брусков и как можно быстрее достичь противоположной линии (финиша) и положить брусок за неё. Не останавливаясь, вернуться к линии старта, забрать второй брусок и отнести его на финиш. Бросать бруски через линию запрещается. Время определяется с точностью до 0,1 секунды в момент касания вторым бруском пола.

Прыжок в длину с места выполняется на ровной площадке, нескользкой поверхности. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение; ступни параллельно. Слегка согнуть ноги в коленях, оттолкнуться двумя ногами со взмахом рук, прыгнуть вперёд. Результат определяется по ближней к линии старта отметке следа с точностью до 5 см. Засчитывается лучший результат из трёх попыток.

Наклон вперёд из положения сидя. Необходимо на полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. На линию наносится разметка в см от 0 до 35 со знаком «+» и от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится так, чтобы его пятки находились рядом с точкой пересечения линий. Ноги испытуемого выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Партнёры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных предварительных наклона вперёд. Четвёртый наклон выполняется как зачётный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0,5 см.

Подтягивание из вися. Испытуемый принимает положение «вис» хват сверху, подтягивает тело плавно, без рывков и махов ногами к перекладине до уровня подбородка. Затем возвращается в исходное положение. Девочки выполняют упражнение на низкой перекладине из вися лёжа, не отрывая ног от пола.

6-минутный бег Тест может проводиться как в спортивном зале, так и стадионе. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 метров. Выносливость определяется по количеству метров, которые вы пробежали за 6 минут.

Как улучшить свою физическую подготовленность

Определяемые качества	Контрольное упражнение (тест)	Упражнения, направленные на развитие физической подготовленности
Скоростные	Бег 30/60 м, сек	Упражнения, выполняемые в максимальном темпе – бег с максимальной скоростью на 30/60 метров,
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	<p><u>Упражнения подвижных и спортивных игр</u>: упражнения по совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, бег с изменением направления, скорости, «челночный» бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, игровые упражнения с мячом двое против одного, трое против одного, двое против двоих др., эстафеты с мячом, подвижные и спортивные игры.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения</u>: «челночный» бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления, метание в цель и на дальность различных снарядов, из различных положений (ведущей и не ведущей руками).</p> <p><u>Гимнастические и акробатические упражнения</u>: общеразвивающие с предметами и без, в сочетании с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне, акробатические упражнения (кувырки, стойки, «мостик»), прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря, лазанье по канату, шесту, гимнастической стенке.</p>
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	Прыжки на одной и двух ногах в длину и высоту, через скакалку с большой частотой, прыжки на двух ногах через мячи, метание мячей, броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (выполняется с партнёром).
Выносливость	6-минутный бег	Бег, кросс, лыжные прогулки, езда на велосипеде, плавание, гребля, катание на коньках, игры в футбол, хоккей, теннис, гандбол и т.д.
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (стоя), см	Упражнения на растягивание: динамические (пружинистые, маховые движения) и статические (сохранение максимальной амплитуды при различных позах).
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из	Упражнения с отягощением, (собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолеть.

	виса лёжа, кол-во раз (дев.)	
--	------------------------------	--

Правила здорового образа жизни

1. Заниматься физкультурой 3-5 раз в неделю, но не перенапрягать организм интенсивными физическими нагрузками. Обязательно найти для себя подходящий способ двигательной активности, основу которого составляют упражнения аэробного характера.
2. Не переедать и не голодать. Питаться 4-5 раз в день, употребляя в пищу необходимое для растущего организма количество белков, витаминов и минеральных веществ, но ограничивая себя в животных жирах и сладком.
3. Не переутомляться умственной работой. Стараться получать удовлетворение от школьной учёбы, а в свободное время заниматься серьёзным делом (творчеством).
4. Доброжелательно относиться к людям. Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя выход из стрессового состояния, научиться предупреждать его.
5. Выработать, с учётом индивидуальных особенностей своего характера, подходящий способ отхода ко сну, позволяющий быстро и полностью восстановить силы.
6. Ежедневно заниматься закаливанием своего организма. Чтобы это вошло в привычку, надо испробовать различные закаливающие процедуры (обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой всего туловища и отдельных его участков, купание, контрастный душ, сауна и т.п.) и выбрать для себя те, которые не только помогают победить простуду, но и доставляют удовольствие.
7. Не привыкать к курению и употреблению спиртных напитков. Учиться сдерживать себя и не поддаваться, когда кто-нибудь будет соблазнять попробовать сигарету или спиртное.

Ребята, которые с детства и юности приучают себя к правильному образу жизни, вырастут здоровыми и сильными, а значит, могут рассчитывать в будущем на хорошую работу, крепкую и здоровую семью, счастливую и долгую жизнь.

Пересчёт пульса за 1 минуту

Пульс		Пульс		Пульс	
За 10 сек	За 1 мин	За 10 сек	За 1 мин	За 10 сек	За 1 мин
10	60	20	120	30	180
11	66	21	126	31	186
12	72	22	132	32	192
13	78	23	138	33	198
14	84	24	144	34	204
15	90	25	150	35	210
16	96	26	156		
17	102	27	162		
18	108	28	168		
19	114	29	174		

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	<p>(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).</p> <ul style="list-style-type: none"> - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн
Ходьба и бег	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	<ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)
с предметами	<ul style="list-style-type: none"> - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады).
с отягощениями	<ul style="list-style-type: none"> - гантели, набивные мячи - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.;

	- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; -ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.
--	--

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Возрастные периоды,	Двигательные качества						
	Абсолютная становая сила	Быстрота движения (смешан. (сочет.))	Скор.-сил. кач-ва (прыж. вкл.)	Выносливость			
				Статич. силовая (сгибат.)	Динамич. силовая (сгибат.)	Общая (бег 500 м)	Гибкость (накл. вперед)
1	2	3	4	5	6	7	8
<i>Мальчики</i>							
7-8		++++					
8-9	++	++++				++++	
9-10		++	++				++++
10-11	++					++++	
11-12					++++		
12-13					+++	++++	
13-14	+++		++	+++			++++
14-15	++		+++	++++		+++	
15-16	++	++			+++		++++
16-17	++++			++++			
<i>Девочки</i>							
7-8	++	++++	++	+++			++
8-9	++	++++			+++	++	
9-10		+++	++++	++++	++++	+++	++
10-11	++++	++++	++++	+++	++++	+++	
11-12	+++		++++	++++	++++	++++	+++
12-13					+++		
13-14		++++					+++
14-15			++	+++			++++
15-16		++					
16-17	++++						++++

Примечание

++ - критические периоды низкой чувствительности.

+++ - критические периоды средней чувствительности.

++++ - критические периоды высокой чувствительности.

