

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

Принята
на научно-методическом совете
Протокол №4
от 25 апреля 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮСШ г.Шадринска»
Л.Г.Каменева
Приказ № 90 / 1 от 01.06.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
для спортивно-оздоровительных групп отделения лыжных гонок**

Возраст учащихся: 7-17 лет (в подгруппах 7-11; 12-17)

Срок реализации программы: 9 месяцев

Авторы-составители:
Коллектив тренеров-преподавателей
отделения лыжные гонки
Рецензент:
Л.Г.Каменева- директор
МБУДО "ДЮСШ г. Шадринска"

Шадринск 2022 год

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительных групп отделения лыжных гонок/ - Шадринск, 2022.- 34 с.

Автор Н.Е. Кудрявцев, М.П. Захарова, А.Ю. Шалин тренеры - преподаватели по лыжным гонкам

Рецензенты Л.Г.Каменева - директор МБУДО «ДЮСШ г. Шадринска»
«Отличник физической культуры и спорта»

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
Актуальность программы	в её востребованности и в предоставлении возможности занятий лыжным спортом большому числу детей и подростков, возможности развития, достижения самосовершенствования и успеха.
Отличительные особенности	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 лыжными гонками.
Адресат программы	В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 7 до 17 лет с распределением на подгруппы (7-11 лет, 12-17 лет) Зачисление детей осуществляется на основании заявления родителей, медицинской справки о состоянии здоровья.
Срок реализации (освоения) программы	9 месяцев
Объём программы	144 часа
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Содействие гармоничному физическому, интеллектуальному развитию, достижению успеха, укреплению здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) – 9 месяцев, рекомендуемое количество часов – не более 144 ч.

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

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

Выполнение программы обеспечивает решение следующих задач:

Основные:

- Привлечение к занятиям физическими упражнениями большего числа детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям в спортивной школе
- Выявление способных и перспективных учащихся для дальнейших занятий спортом на более высоком уровне обучения (базовый уровень предпрофессиональных программ);

Обучающие:

- освоение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- ознакомление с теоретическими основами из истории спорта, о значении занятий лыжным спортом на развитие и здоровье;
- ознакомление с требованиями безопасности, с правилами ЗОЖ

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культура 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
- Зачисление наиболее способных и перспективных учащихся в группы следующего уровня для дальнейших занятий в избранном виде спорта «лыжные гонки».

Личностные

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

Метапредметные

Познавательные

- самостоятельное выполнение упражнений
- получение новых знаний
- соревновательный опыт

Регулятивные

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

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 различных способах передвижения на лыжах

Учащиеся научатся (приобретут опыт)

- практических навыков в избранном виде спорта
- улучшат показатели физического развития
- освоят техники лыжных ходов, спусков, подъёмов

Будут демонстрировать

- Навыки безопасного поведения и здорового образа жизни
- Положительную динамику выполнения тестовых упражнений по ОФП (в сравнении показателей стартовой диагностики и итоговых испытаний)
- Желание к дальнейшим занятиям спортом

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Ознакомительный уровень		Сентябрь-май
Количество занятий в неделю		2
Количество часов в неделю		4
		Всего
Разделы	Теория	8
	Общая физическая подготовка, специальные упражнения лыжной подготовки	130
	Аттестация (контрольные упражнения)	4
	Медицинское обследование	2
Общее количество часов		144
Количество 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	7-11 12-17	10	20	Выполнение нормативов по ОФП

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения санитарных правил.

Форма обучения – очная

(при необходимости предполагается обучение с применением дистанционных технологий)

Количество занятий и их продолжительность

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа (всего 4 ч. в неделю).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях (для одарённых учащихся) и контрольных испытаниях на начало и конец обучения;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;

Содержание программы (учебно-тематического плана)

№ п/п	Наименование разделов /тем	Общее количество (ч)	В том числе		Аттестация (контроль)
			теоретических	практических	
	Всего часов	144			
I	Теоретическая подготовка Основы знаний.	8	8	-	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с базой и оборудованием. Стартовая диагностика. Лыжный спорт в России. Об истории лыжных гонок в школе, о спортсменах.	1	1	-	Наблюдение Протокол стартовой диагностики
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	-	Наблюдение
3	Гигиенические знания и навыки Закаливание и здоровье. Режим дня. Питание спортсмена. Основы ЗОЖ	1	1	-	Наблюдение
4	Различные виды спорта в подготовке лыжника-гонщика	1	1	-	Наблюдение
5	Понятие «Физическая подготовка». Виды упражнений и средства общей физической подготовки.	1	1	-	Наблюдение
6	Лыжная подготовка. Средства специальной физической подготовки лыжника гонщика. Виды упражнений. Специальные знания и навыки	3	3	-	Наблюдение
II	Практика	130			
2.1.	Общая физическая подготовка.	56		56	

1	<p>Теория Ознакомительная беседа Понятие физическая подготовка. Виды упражнений и средства общей физической подготовки.</p>				
2	<p>Строевые упражнения, ходьба, бег Практика -построение по росту, основная стойка, равнение, знакомство с командами «смирно», «вольно» -движения на координацию спиной вперед сохраняя осанку на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, «каракатица» и др. -Беговые упражнения с заданиями и без заданий, с изменением скорости и направлений</p>	10		10	Наблюдение Методические указания
3	<p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Практика Выполнение комплексов упражнений на различные группы мышц (с предметами и без предметов)</p>	20		20	Наблюдение Методические указания
4	<p>Прыжки Теория Прыжок в длину (анализ техники выполнения) Практика -прыжок в длину с места толчком двух ног, техника отталкивания -прыжок в длину с разбега толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Постановка толчковой ноги.</p>	6		6	Наблюдение Методические указания Анализ ошибок
5	<p>Подвижные игры и эстафеты Теория Ознакомительная беседа о видах подвижных игр и эстафет Практика <u>Игры на развитие прыгучести</u> <u>Игры на развитие ловкости</u> <u>Игры на развитие быстроты</u> <u>Игры на развитие силы</u></p>	20		20	

	<u>Эстафеты</u>				
2.2.	Специальная физическая подготовка	20		20	
1	Теория Ознакомительная беседа Средства специальной физической подготовки других видов спорта				
2	Лёгкая атлетика Теория – ознакомительная беседа <u>Развитие скоростных способностей</u> Высокий старт; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. <u>Развитие скоростно-силовых способностей</u> разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. <u>Кроссовая подготовка</u>	10		10	Наблюдение Методические указания
3	Силовая подготовка Теория Ознакомительная беседа Практика <u>Упражнения на развитие силовой выносливости</u> подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. -Напряженное сгибание и разгибание пальцев рук; -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; -Подражательные движения (стульчик, лодочка, уголок), -Вис на гимнастической лестнице; -Поднимание прямых ног в положении лежа на спине; -То же в вися на гимнастической лестнице; -Поднимание на носках; -Приседания (медленно и быстро) другие <u>Упражнения на развитие силы</u>	10		10	Наблюдение Методические указания

	упражнения с отягощением, упражнения на тренажерах.				
2.3.	Лыжная подготовка	54		54	
1	Теория Беседы по мерам безопасности при занятиях на лыжах, по психологической подготовке, об особенностях тренировки юного лыжника, о видах лыжных ходов, восстановительных мероприятиях				
2	Практика <u>Специальные упражнения лыжника</u> Статические упражнения; лыжные ходы <u>Развитие скоростных способностей</u> Лыжные эстафеты, старты <u>Развитие выносливости</u> Длительное катание, кроссы <u>Развитие скоростно-силовой выносливости</u> Ускорения <u>Специальные знания и навыки</u> Страховка, самоконтроль, подготовка лыж	54		54	Наблюдение Методические указания
III	Аттестация Стартовые испытания Итоговые испытания	 2 2	-		Протокол испытаний Сравнительный анализ
IV	Медицинское обследование	2	-	2	Рекомендации

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование разделов /тем	Общее количество (ч)	В том числе		Форма проведения	Аттестация (контроль)
			теоретических	практических		
	Всего часов	144				
I	Теоретическая подготовка Основы знаний.	8	8	-		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с базой и оборудованием, спортивным инвентарём. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Инструктаж Экскурсия по школе Беседа Стартовая диагностика	Наблюдение Протокол стартовой диагностики Журнал ТБ
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Ведение дневника (ознакомление)	1	1	-	Беседа дискуссия	Наблюдение
3	Гигиенические знания и навыки Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Режим дня. Питание спортсмена	1	1	-	Беседа дискуссия	Наблюдение
4	Что такое общая физическая подготовка. Виды упражнений. (Анализ выполнения упражнений на каждом занятии.)	1	1	-	Ознакомление с описанием упражнений, приёмами и техникой выполнения	Рекомендации по выполнению
5	Физическая подготовка средствами других видов спорта. Виды упражнений. (Анализ выполнения упражнений на занятиях.)	1	1	-	Ознакомление с описанием упражнений, приёмами и техникой выполнения	Рекомендации по выполнению
6	Лыжная подготовка. Специальные упражнения лыжника.	3	3	-	Ознакомление с	Рекомендации

	Виды упражнений. (Анализ выполнения упражнений, приёмов, техники выполнения.) Соблюдение мер безопасности на занятиях. Страховка и самоконтроль.				описанием упражнений, приёмами и техникой выполнения, с требованиями ТБ	по выполнению
II	Практическая подготовка	130				
2.1.	Общая физическая подготовка.	56		56		
1	Теория Что такое общая физическая подготовка. Виды упражнений. Анализ выполнения упражнений на каждом занятии.				Ознакомительная беседа в процессе тренировочного занятия	Рекомендации по выполнению
2	Строевые упражнения, ходьба, бег - построение по росту, основная стойка, равнение, знакомство с командами «мирно», «вольно» - ходьба с заданиями и без заданий подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, пингвин) - движения на координацию спиной вперед сохраняя осанку на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, «карактица» и др. - бег с заданиями и без заданий	10		10	Ознакомление с описанием упражнений и их выполнение	Наблюдение Методические указания
3	Прыжки - прыжок в длину с места толчком двух ног, техника отталкивания - прыжок в длину с разбега толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Постановка толчковой ноги. Приземление	6		6	Ознакомление с описанием упражнений и их выполнение	Наблюдение Методические указания На ошибки
4	Общеразвивающие упражнения Теория Ознакомление с комплексами упражнений. Работа с карточками. Как ими пользоваться. Практика - Упражнения для рук, ног и туловища (без предметов) - Упражнения на развитие выносливости (упражнения с гантелями, упражнения с сопротивлением, с набивным мячом)	20		20	Ознакомительная беседа Ознакомление с	Наблюдение Методические указания

	-Упражнения на развитие силы, быстроты, скоростной выносливости -Упражнения круговой тренировки -Упражнения на укрепление мышц живота и спины, рук, ног.				описанием упражнений и их выполнение	
5	Подвижные игры и эстафеты Теория Ознакомительная беседа о видах подвижных игр и эстафет Практика <u>Игры на развитие прыгучести</u> <u>Игры на развитие ловкости</u> <u>Игры на развитие быстроты</u> <u>Игры на развитие силы</u> <u>Эстафеты</u>	20		20	Ознакомление с описанием упражнений и их выполнение	Наблюдение Методические указания Самостраховка
2.2.	Специальные физические упражнения в различных видах спорта	20		20		
1	Теория Ознакомительная беседа о подготовке лыжника – гонщика средствами других видов спорта					Рекомендации по выполнению
2	Практика: Средства лёгкой атлетики Упражнения на развитие скоростных способностей -Упражнения на развитие ловкости	10		10	Ознакомление с упражнениями и выполнение	Наблюдение Методические указания
3	Силовая подготовка Упражнения на развитие силовой выносливости Упражнения на развитие силы Упражнения с отягощениями Упражнения на тренажерах	10		10	Ознакомление с упражнениями и выполнение	Наблюдение Методические указания
2.3.	Лыжная подготовка	54		54		

	<p>Теория Специальные упражнения лыжника. Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации, статические упражнения; лыжные ходы.</p> <p>Практика Развитие скоростных способностей эстафеты, старты.</p> <p>Развитие выносливости Длительное катание, кроссы</p> <p>Развитие скоростно-силовой выносливости Ускорения</p> <p>Специальные знания и навыки страховка, самоконтроль, подготовка лыж, нанесение мазей и лыж и др.</p>	54		54	Ознакомление с упражнениями и выполнение	Рекомендации по выполнению
III	<p>Контрольные испытания. - на начало обучения -на конец обучения</p>	4	-	4	Ознакомление с описанием тестовых упражнений и их выполнение	Протокол испытаний Сравнительный анализ
IV	<p>Медицинское обследование</p>	2	-	2		Рекомендации

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 реализации программы

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

Виды контроля:

-**Контроль за освоением программы** (выполнение контрольных упражнений для оценки динамики показателей освоения программы, результаты соревнований)

-**Врачебный контроль** (прохождение медосмотра на отделении спортивной медицины по графику)

Врачебный контроль за обучающимися в спортивно-оздоровительных группах, осуществляется врачом отделения спортивной медицины по графику

В случае обнаружения отклонений в здоровье или перетренированности (переутомлении) тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья учащегося. В особых случаях рекомендуется прекратить занятия физическими упражнениями.

Контроль выполнения программы (формы аттестации)

-**Участие в соревнованиях индивидуально для одарённых учащихся** (динамика показателей результативности)

-Контрольные упражнения по ОФП (оценкой является положительная динамика показателей выполнения тестов)

Бег 30 м с высокого старта

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 стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

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

-копир, скан

Хозяйственно-бытовые и санитарно-гигиенические помещения:

-душ 2

-умывальники – 2

-туалеты – 4

-раздевалки – 3

Информационное обеспечение

- 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» на учебный год
- рабочие программы тренеров-преподавателей на учебный год с приложением комплекта материалов и заданий для дистанционного обучения
- устав ДЮСШ, иные локальные акты, регламентирующие деятельность
- инструкции и беседы по мерам безопасности
- правила соревнований
- контрольные нормативы, оценочные материалы
- журнал учёта посещаемости, включающий все разделы рабочей программы
- 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, 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 результаты на начало и конец обучения)

2) Ведение личного дневника «Паспорт здоровья и физического совершенствования» индивидуально

Контроль выполнения программы (формы аттестации)

-Участие в соревнованиях индивидуально для одарённых учащихся (динамика показателей результативности)

-Контрольные упражнения по ОФП (оценкой является положительная динамика показателей выполнения тестов)

Бег 30 м с высокого старта

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 стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

(приложение 2)

3) Критерии оценки достижения планируемых результатов в процессе наблюдений:

<p>Высокий уровень</p>	<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</p>
-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>результаты.</p> <p>Демонстрация отличных знаний теории (в результате наблюдений за период обучения).</p> <p>Выполнение требований безопасности, демонстрация умений страховки и самостраховки.</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	<p>Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной деятельности, часто пропускает занятия, недостаточно старания и упорства в достижении 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>

Список литературы:

Нормативные документы

1. Закон РФ “Об образовании в Российской Федерации” № 273-ФЗ от 29.12.2012г.(ред.от29.12.2017г.) – Текст: непосредственный
2. Приказ Минобнауки России от 29.08.2013. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». – Текст: непосредственный
3. 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

4. Приказ Министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11. 2018г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Текст: непосредственный
5. 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
6. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодёжи в Курганской области от 17.06.2015г. – Текст: непосредственный
7. 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
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ /авт.-сост. Т.П.Воробьёва; - Текст: непосредственный // Институт развития образования и социальных технологий (ИРОСТ).-Курган,2018.-103с.

Литература для тренеров-преподавателей

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям - Текст: непосредственный // - Москва.: ФиС, 1985. - С.192
2. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры – Текст: непосредственный // Москва., 1991. - № 3. - С. 43.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Текст : непосредственный // Смоленск:СГИФК, 1989.- с.77
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника гонщика - Текст: непосредственный //Москва .Физкультура и спорт, 1986. – с.96
5. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника.- Текст: непосредственный // Москва.:Физкультура и спорт, 1999.- с.320
6. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. – Текст: непосредственный // Киев: Здоровье, 1981.- с. 36
7. Властовский В.Г. Акцелерация роста и развития детей. – Текст: непосредственный // Москва.: МГУ, 1976.- с.23
8. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб. юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
9. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. Текст: непосредственный // - Автореф. дис. докт. пед. наук. - Москва.: 1979. - 248 с.

10. Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. – Текст: непосредственный // Москва.: Просвещение, 1968. – с.57
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта Текст: непосредственный // Учебн. пос. для институтов и техникумов физ. культ. - Москва.: ФиС, 1987. – с.127
12. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушением осанки - Текст: непосредственный // Пособие : 2-е изд., испр. и доп. / Г.А. Халемский и др.
13. Дианов Д.В., Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью.- Текст: непосредственный //Москва.: КноРус, 2012г.,184с.
14. Евсеев С.П., Физическая культура, учебное пособие.- Текст: непосредственный //Москва.: Советский спорт, 2012.-444с.
15. Елизарова Е.М., Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности.- Текст: непосредственный //Москва.: Советский спорт, 2013.- 95с.
16. Каинов А.Н.Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся.-М.: Советский спорт, 2013-171с.
17. Кобяков Ю.П., Физическая культура. Основы здорового образа жизни:учебное пособие.Рн/Д:Феникс,2012-246с.
18. Настольная книга учителя физической культуры: методическое пособие / авт-сост. Г.И Погадаев; авт. Предисл.: В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – Текст: непосредственный //2-е изд., перераб. и доп. – Физкультура и спорт,2012. – 496 с.

Интернет-ресурсы:

-Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - Текст: электронный // <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

-Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки кадров при Российском государственном университете физической культуры спорта и туризма. – Текст: электронный // <http://www.ipk/spab.ru>

- Научный портал «ТЕОРИЯ.РУ» - Текст: электронный // <http://www.teoriya.ru>

Список литературы, рекомендуемый для обучающихся

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988.

2. Готовцев П.И., Дубровский В.М. Спортсменам о воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1981. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – Текст: непосредственный // Москва.: Новая школа, 1994. – ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. – Сохранить осанку – сберечь здоровье. – Текст: непосредственный // Москва.: «Знание», 1980.- 288 с
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – Текст: электронный // Москва.: Физкультура и спорт, 1976. Интернет-ссылки материалов и заданий (для дистанционного обучения)

**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.

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: на сколько 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 с целью оздоровления своего организма.

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 дневнику 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 паспорт и свои спортивные результаты, ведь они тоже отражают состояние вашего организма.

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 гири 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 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 5x5x10 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 виса. 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 виса 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 м, сек	Упражнения, выполняемые в максимальном темпе – бег с максимальной скоростью на 60 метров, бег на простых коньках на 300 метров
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	<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. <u>Легкоатлетические упражнения:</u> «челночный» бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность

		<p>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 виса лёжа, кол-во раз (дев.)	Упражнения с отягощением, (собственный вес, сопротивляемость амортизатора, вес гантелей), которое необходимо преодолеть.

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		

Показатели физического развития

№ п\п	Показатели	сентябрь						
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 на начало и конец периодов обучения по программе

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

Мои спортивные достижения

№ п/п	Соревнования (контрольные испытания по ОФП)	Дата и место проведения	Результат

--	--	--	--

Мои наблюдения

№ п/п		Дата и место проведения	Результат

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 повороты 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 и скрутными 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. - 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).

