



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Муниципального образования город Ирбит
«Детско-юношеская спортивная школа»,
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 2
от « 09 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Шевчук П.Н.
Принят 09 августа 2021 г.
от « 09 » августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Срок реализации программы: 13 лет

Разработчики:

Волкова Ольга Юрьевна, заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Волкова Елизавета Олеговна, методист

Рецензенты:



Курочкин К.В. Директор
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Педагогический совет Е.В. зам. дир.
по учебно-воспитательной работе
и НМР «Ирбитская ДЮСШ»

г. Ирбит
2021 год

**Рецензия на дополнительную общеразвивающую спортивно-оздоровительную программу в области физической культуры и спорта
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»**

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоритического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 13 лет обучения детей и подростков от 5 до 17 лет.

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта, организационно-педагогические, перечень информационно-методических материалов, литературы, приложения.

В разделе «основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта» прописаны: пояснительная записка, сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебно-тематическом плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В содержании учебно-тематического плана прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей.

Список литературы достаточной полный и соответствует содержанию Программы.

Программа соответствует современным требованиям к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

*Будымова Т.В. директор
ТАОУ СО «Школа № 10»*
*Обросова Е.В. зам. директора
по УП и КМР ТАОУ СО «Школа № 10»*



Оглавление

Рецензия на дополнительную общеразвивающую спортивно-оздоровительную программу в области физической культуры и спорта МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ».....	
1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	11
1.3. Содержание программы	12
1.3.1. Учебный тематический план.....	12
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	14
1.4. Планируемые результаты	19
2. Организационно-педагогические условия	20
2.1. Условия реализации программы	20
2.2. Итоги работы	20
3. Перечень информационно-методических материалов, литературы.....	21
Приложения	22

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта

1.1. Пояснительная записка

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть учреждений дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта, ориентированная на общую физическую подготовку обучающихся спортивно-оздоровительных групп, способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма. Актуальность программы обусловлена приоритетными направлениями деятельности в сфере дополнительного образования, закрепленными следующими нормативно-правовыми документами:

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273;
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»;
3. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. N 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный N 18638) с изменением, внесенным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. N 448н

(зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный N 21240);

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

8. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

10. Постановление Правительства Свердловской области от 7 декабря 2017 года N 900-ПП « Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года»;

11. Приказ Министерства спорта Российской федерации от 15 ноября 2018 г. » № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

12. Федеральный закон Российской федерации от 4 декабря 2007г № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

13. Устав МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»;

14. Инструктажи по технике безопасности.

Данная программа направлена на укрепление и сохранения здоровья, организацию здорового образа жизни, досуговой деятельности учащихся с учетом индивидуально-личностного развития ребенка.

Новизна данной программы определяется учётом особенностей контингента детей: доступность теоретического и практического материала, небольшие материальные затраты.

Отличительные особенности данной программы:

- Программа позволяет развивать индивидуальность ребёнка в спортивной деятельности, поддерживать здоровый образ жизни, стимулировать познавательную активность учащихся;
- Общение в спортивно-оздоровительной группе позволяет развивать коммуникативные навыки;
- Структура программы обучения учитывает потребности обучающихся в двигательной активности детей, организации досуговой деятельности;
- Программа занятий в группах спортивно – оздоровительной направленности вооружает детей одним из умений, которое пригодится в профессиональном самоопределении.

Содержание и условия реализации программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Программа рассчитана на детей 9-17 лет, набор детей в группы свободный, по возрастам. Количество детей в одной группе –15-30 человек.

Данная программа адресуется учащимся спортивно-оздоровительных групп, осваивающих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

На программу зачисляются:

1. Учащиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья после перенесенных или наследственных заболеваний;
2. Учащиеся, желающие повысить физическую подготовленность, совершенствовать телосложение и укрепить здоровье.

Форма обучения - очная.

Для проведения занятий используются различные формы работы:

- беседы;

- практические занятия;
- индивидуальные и групповые занятия;
- экскурсии;
- учебно – тренировочные занятия;
- конкурсы, соревнования.

Занятия предусматривают особую эмоциональную атмосферу увлеченности. Она достигается с помощью живого слова педагога, его диалогов с учениками, зрительных образов, игровых ситуаций. Занятия предусматривают коллективную форму работы.

Коллективное взаимодействие обучает ребят сотрудничеству, умению договариваться, создает общую атмосферу совместного игрового действия. Но главное – это радость результата, а также отсутствие безуспешных ребят.

Образовательный процесс в спортивной школе строится на основе теоретических и практических занятий.

На практических занятиях дети учатся выполнять физические упражнения на силу, скорость, выносливость, координацию, гибкость.

Для восприятия и развития навыков в спортивной деятельности учащихся программой предусмотрены основные методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- творческий;
- исследовательский.

Курс выстроен с использованием метода копирования, повтора и варьирования.

Принципы обучения

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Тренер-преподаватель, осуществляя работу, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Объем программы – 276 часа.

Продолжительность программы – 46 недель.

Срок реализации программы – 13 лет.

Режим занятий составлен с учетом учебного плана образовательного учреждения, индивидуальной тарификационной нагрузки тренера-преподавателя, требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Продолжительность обучения составляет 216 часа в год, по 2 часа, 3 раза в неделю. Одно занятие имеет продолжительность 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оздоровление, формирование ориентации на ведение здорового образа жизни, физическую культуру.

Обучение учащихся предполагает решение следующих задач:

1. Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, уменьшение отсева учащихся;
2. Формирование и развитие ориентации на самосовершенствование, самоактуализацию и реализацию своих способностей в различных видах спорта;
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

4. Привитие навыков соревновательной деятельности;
5. Профилактика табакокурения, наркомании и других проявлений девиантного поведения детей и молодежи;
6. Воспитание толерантности к представителям различных наций, культур, лицам с особыми возможностями здоровья, содействие социальной адаптации последних;
7. Организация активного, творческого, социально – полезного досуга учащихся.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать веру ребенка в свои силы и стремление к двигательной активности и самостоятельной деятельности;
2. Учить радоваться общению с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Воспитывать трудолюбие, аккуратность, целесообразное расходование времени на занятиях, а также доводить начатое дело до конца;
4. Воспитывать потребность в ведение здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

1. Формирование спортивной культуры;
2. Развивать самосознание, пробуждать творческую активность, учить самостоятельно и образно мыслить;
3. Посредством участия в спортивно-массовых мероприятиях, дать возможность оценить физические способности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)					
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Фронтальный опрос
1.2	Исторический процесс формирования физической культуры и спорта	1	1		Фронтальный опрос

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)					
1.3	Современное олимпийское движение	1	1		Фронтальный опрос
1.4	Основные понятия физической культуры	1	1		Фронтальный опрос
1.5	Физическая культура и спорт в России	2	2		Фронтальный опрос
1.6	Виды двигательной активности человека	1	1		Фронтальный опрос
1.7	Самоопределение и самореализация личности в спортивно-оздоровительной деятельности	1	1		Фронтальный опрос
1.8	Рациональная организация двигательной активности, здоровый образ жизни	1	1		Фронтальный опрос
1.9	Закономерности индивидуального развития человека	1	1		Фронтальный опрос
1.10	Влияние физических упражнений на развитие организма детей	1	1		Фронтальный опрос
1.11	Личная гигиена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями	1	1		Фронтальный опрос
1.12	Итоговое занятие	1	1		Теоретический тест по основам общей физической подготовки (ОФП)
2. Практические основы общей физической подготовки (ОФП)					
2.1	Спортивный инвентарь и оборудование	10	1	9	Фронтальный опрос
2.2	Разновидности ходьбы, бега	27	7	20	Фронтальный опрос
2.3	Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза	31	6	25	Фронтальный опрос
2.4	Упражнения на развитие физических качеств	48	9	39	Выполнение комплекса упражнений
2.5	Знакомство с подвижными играми разных народов	47	7	40	Анализ игровой деятельности
2.6	Знакомство со спортивными играми	37	7	30	Фронтальный опрос
2.7	Разновидности акробатических упражнений	35	8	27	Выполнение комплекса упражнений
2.8	Эстафеты	26	6	20	Фронтальный опрос
2.9	Итоговое занятие	1		1	Выполнение

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)					
					комплекса упражнений, анализ игровой деятельности
Итого:		276	65	211	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретические основы общей физической подготовки (ОФП)

1.1 Вводное занятие.

Теория: Условия безопасности учебно-тренировочных занятий.

Практика: Провести инструктаж по безопасности учебно-тренировочных занятий.

1.2 Исторический процесс формирования физической культуры и спорта

Теория: Рассказ об истории физической культуры и спорта.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.

1.3 Современное олимпийское движение

Теория: История возникновения и развития олимпийских игр

Практика: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.

1.4 Основные понятия физической культуры

Теория: Раскрыть понятия физической культуры.

Практика: Эстафеты. Разучить игры разных народов: русские, башкирские, белорусские, узбекские и т.д.

1.5 Физическая культура и спорт в России

Теория: Рассказать об особенностях развития физической культуры и спорта в России. Федерации по видам спорта. Комплекс ГТО.

Практика: Эстафеты на развитие физических качеств. Выполнение акробатических упражнений: кувырки вперед, назад.

1.6 Виды двигательной активности человека

Теория: Рассказать о классификации видов двигательной активности.

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры.

1.7 Самоопределение и самореализация личности в спортивно-оздоровительной деятельности

Теория: Рассказ о профессиях в области физической культуры и спорта.

Практика: Акробатические упражнения. Эстафеты.

1.8 Рациональная организация двигательной активности, здоровый образ жизни

Теория: Раскрыть особенности выполнения режима дня.

Практика: Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц без предметов и с предметами, выполняемые индивидуально, в парах, группой в различных положениях (стоя, сидя, лёжа), на месте и в движении. Тренировка в ходьбе, беге, прыжках. Упражнения на развитие подвижности в суставах, на расслабление мышц.

1.9 Закономерности индивидуального развития человека

Теория: Раскрыть особенности развития индивидуального развития человека.

Практика: Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия, передвижения на ограниченной площадке, акробатические упражнения.

Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: легкоатлетические упражнения, выполнение упражнений на малой скорости, упражнения с отягощениями.

1.10 Влияние физических упражнений на развитие организма детей

Теория: Рассказ о влиянии упражнений на рост и развитие организма детей.

Практика: Подвижные игры и эстафеты игры с мячом, с прыжками, бегом, лазаниями, перелазаниями, на внимание, координацию. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев. Кувырки назад. Перекаты и перевороты.

1.11 Личная гигиена и гигиенические требования к местам занятий физическими упражнениями

Теория: Рассказать о необходимости соблюдения правил личной гигиены, гигиены к местам занятий.

Практика: Спортивные игры. Акробатические упражнения. Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза.

1.12 Итоговое занятие.

Теория: Теоретический тест по основам общей физической подготовки (ОФП).

Раздел 2. Практические основы общей физической подготовки (ОФП)

2.1 Спортивный инвентарь и оборудование

Теория: Требования к эксплуатации и уходу: стандартное и нестандартное оборудование в зале, маты, перекладина, тренажёры.

Практика: Развитие навыков правильного пользования вышеперечисленного инвентаря и оборудования.

2.2 Разновидности ходьбы, бега

Теория: Техника выполнения ходьбы, бега.

Практика: Выполнение разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг.

Выполнение разновидностей бега: высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, спиной вперед, приставным шагом, змейкой.

2.3 Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза

Теория: Понятие и причины возникновения плоскостопия и сколиоза.

Практика: Упражнения для профилактики плоскостопия: разновидности ходьбы, упражнения с предметами (кубики, карандаши, платочки, трубочки, палочки и т.д.). Упражнения для профилактики сколиоза: у стены, на стуле, на матах, с мячами, с палочками, на гимнастической стенке.

2.4 Упражнения на развитие физических качеств

Теория: Понятие и виды физических качеств.

Практика: Совершенствование упражнений на развитие ловкости, гибкости, скорости, выносливости, скоростно-силовых качеств: упражнения на равновесие, упражнения с сопротивлением, упражнение на скорость.

2.5 Знакомство с подвижными играми разных народов

Теория: Рассказ о истории возникновения и особенностях подвижных игр. Правила игр.

Практика: Белорусские подвижные игры: «ленок», «кацанятки», «хорт». Украинские подвижные игры: «волк и козята», «колокол», «цвет», «цапля». Татарские подвижные игры: «серый волк», «продаем горшки», «скок-перескок», «хлопушки», «займи место». Башкирские подвижные игры: «курай», «муйуш алыш». Русские подвижные игры: «бубунцы», «матушка-весна», «ляпка», «белые медведи», «гуси-лебеди», «попрыгунчики-воробушки», «салки-елочки».

2.6 Знакомство со спортивными играми

Теория: История возникновения спортивных игр. Правила игр.

Практика: Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

2.7 Разновидности акробатических упражнений

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Выполнение кувырка вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

2.8 Эстафеты

Теория: Разновидности эстафет. Техника безопасности при выполнении эстафет.

Практика: Эстафеты с мячом, обручем, эстафетной палочкой. «Веселые старты».

2.9 Итоговое занятие

Практика: Выполнение комплекса упражнений, анализ игровой деятельности.

1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения общеразвивающей программы учащиеся

должны знать:

- правила техники безопасности при занятиях физической культурой;
- принципы измерения антропометрических данных;
- основы ведения здорового образа жизни;
- организацию режима дня учащихся;
- подвижные игры;
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- спортивные игры;
- спортивное и специальное оборудование;

должны уметь:

- выполнять комплекс подводящих и подготовительных упражнений;
- организовать и играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнить тест по основам общей физической подготовки.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Кадровые условия:

Тренеры – преподаватели МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ» по видам спорта: лыжные гонки, легкая атлетика, волейбол, хоккей, футбол, спортивная аэробика, спортивная аэробика, самбо, дзюдо, джиу-джитсу, баскетбол, пауэрлифтинг.

Материально-техническое обеспечение:

- наличие видеоаппаратуры: телевизор, ноутбук;
- флеш-накопитель;
- материально-техническая база (столы, стулья, залы, раздевалки, душевые, спортивный инвентарь и оборудования);

2.2. Итоги работы

По итогам работы тренера-преподавателя ведется мониторинг физического развития учащихся (приложение №1), динамика личностного развития учащихся (приложение №2), социально-психологическая адаптация (приложение №3), анализ игровой деятельности (приложение №6).

Учащиеся выполняют теоритический тест по основам общей физической подготовки (приложение №4) и комплекс упражнений (приложение №5).

3. Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Абсатарова Э.Н. Занятия физической культурой как необходимый элемент в подготовке студента инженерной специальности (инженер-химик) /Дижонова Л.Б., Хаирова Т.Н., Слепова Л.Н.// Успехи современного естествознания, 2012.
2. Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников / Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2016.
3. Бирюков, А.А. Массаж / А.А. Бирюков. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник/ Э.Н. Вайнер.— М.: КНОРУС, 2016.
5. Васильева, В. Е. Врачебный контроль и лечебная физическая культура / В.Е. Васильева, Д.Ф. Дешин. - М.: Физкультура и спорт, 2016.
6. Дьякова Е.Ю., Капилевич Л.В., Болтаева О.Х. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов // Теория и практика физической культуры, 2010.
7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: Учебник. – М.: ГЭОТАРМЕД, 2013.
8. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: ГЭОТАРМЕД, 2014.
9. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура – Москва: ГЭ-ОТАР-Медиа, 2012.
10. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. М.: «Академия», 2012.
11. Попов С.Н. Лечебная физическая культура – Издательство: Академия, 2012.
12. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура, 2003.

			5
			10
<p>II. Ориентационные качества:</p> <p>1. Самооценка</p>	<p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p>	<p>- завышенная; - заниженная; - нормальная</p>	<p>1 5 10</p>
<p>2. Интерес к занятиям в детском объединении</p>	<p>Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы</p>	<p>- интерес к занятиям продиктован ребёнку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребёнком; - интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно</p>	<p>1 5 10</p>
<p>III. Поведенческие качества:</p> <p>1. Конфликтность</p>	<p>Общение со сверстниками, с педагогом. (дисциплина, коммуникативность, авторитетность среди сверстников)</p>	<p>- отсутствие дисциплины, неуважение по отношению к другим, не управляемость; - реагирует на замечания, слушается, но ссорится часто; - пользуется авторитетом, управляет, дисциплинирован.</p>	<p>1 5</p>

2. Тип сотрудничества.	Способность принимать участие в общем деле.	<ul style="list-style-type: none"> - избегает принимать участие; - подчиняется обстоятельствам; - проявляет инициативу, творчество 	<p>10</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>
IV. Личностные достижения	Участие в мероприятиях, соревнованиях, выставки, конкурсы, спектакли, концерты и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> - учебные группы; - школа; - город; - округ; - область; - регион и т.д. 	<p>1</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>

Социально-психологическая адаптация

Группа _____

Тренер-преподаватель _____

Ф.И. учащегося														
Показатели														
1. Постоянно хорошее настроение														
2. Самостоятельность в выполнении заданий														
3. Развит познавательный интерес														
4. Имеет друзей в группе														
5. Учебный материал усваивает полностью														
6. Устойчивое внимание														
7. Высокая трудоспособность на занятиях														
8. Не нарушает дисциплину														
9. Готовность к спортивным мероприятиям														
Итого														

« да» - высокий уровень (В);

не совсем – средний (С);

нет – низкий (Н).

Приложение №4

Теоритический тест по основам общей физической подготовки

В тесте представлены вопросы на которые может быть лишь один вариант ответа. Правильный вариант ответа необходимо отметить знаком «+».

1. В спорте выделяют:

- А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений
- Б. Олимпийский, дворовый, любительский
- В. Любительский, профессиональный, массовый

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание
- Б. Физические упражнения и тренировки
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений
- Б. Использование природных сил для восстановления организма
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе
- Б. Нет
- В. Да, под присмотром тренера

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека
- Б. Учебную активность
- В. Культуру здорового духа и тела

6. Под физической культурой понимается:

А. Воспитание любви к физической активности

Б. Система нагрузок и упражнений

В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

А. Скоростная способность

Б. Двигательный рефлекс

В. Физическая возможность

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

А. Их содержанием

Б. Их формой

В. Скоростью их выполнения

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет

Б. Степ-аэробика

В. Пилатес

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

А. Длина-2740 мм, ширина-1525 мм, высота-760 мм

Б. Длина-2940 мм, ширина-1425 мм, высота-820 мм

В. Длина-2540 мм, ширина-1625 мм, высота-720 мм

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

А. Две

Б. Четыре

В. Три

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Пауэрлифтинг

Б. Бодибилдинг

В. Атлетическое единоборство

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Майк Бургенер

Б. Луи Симмонс

В. Грег Глассман

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно

В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

15. Главной причиной нарушения осанки является:

А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза

Б. Сутулость, сторбленность, “страх” своего роста

В. Слабые мышцы спины

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика

Б. Слайд-аэробика

В. Памп-аэробика

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

А. 1929 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

А. Пилоксинг

Б. Капоэйра

В. Питабо

19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А. Спортивных игр с обилием быстрых движений

Б. Бега с препятствиями

В. Десятиборья

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

А. Количество действий в единицу времени

Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения

В. Скорость выполнения упражнений

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста

Б. Упражнения с использованием фитнесбола

В. Упражнения с использованием эспандера

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Степ-аэробика

Б. Шейпинг

В. Памп-аэробика

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента

Б. Целый мяч из резины

В. Половина резинового мяча

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Грег Глассман

Б. Боб Харпер

В. Джон Уэлборн

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

А. Накат

Б. Подрезка

В. Толчок

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса

Б. С гибкой, пружинящей пластиной

В. С резиновым мячом

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

А. Две

Б. Четыре

В. Пять

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

А. Не может

Б. Может

В. Может только у угла теннисного стола

29. Что такое атлетическое единоборство?

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм

В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

А. Асаны.

Б. Босу

В. Цигун

31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

А. Соответствие, пригодность

Б. Физическая культура

В. Бодрость

32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

А. Да, разрешаются

Б. Нет, не разрешаются

В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания

33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

А. Перекрестные координации

Б. Любые сложные координации

В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений

35. Какого направления фитнеса не существует?

А. Бодифлекс

Б. Стретчинг

В. Аквабосу

36. Экскурсией грудной клетки называется:

А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха

Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха

В. Объем вдыхаемого воздуха

37. В качестве финишной ленточки используют:

А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.

Б. Искусственные нити

В. Шелковую ленту

38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

А. Удалены из зоны занятий

Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания

В. Обозначены цветными ярлыками

39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Нет, не следует

Б. По желанию самого спортсмена

В. Да, под присмотром спортивного врача

40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

А. На прямые ноги

Б. Мягко, пружинисто приседая

В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки

41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?

А. За спиной метателя

Б. Справа от метателя

В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд

42. Так называемое “второе дыхание” наступает:

А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода

Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы

В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам

43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Атлетическое единоборство

Б. Самбо

В. Кроссфит

44. Какие виды спорта тренируют дыхание?

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика

Б. Большой теннис, плавание, волейбол

В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта

45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

А. 1,07 м

Б. 1,15 м

В. 1,20 м

46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?

А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок

Б. Одновременное дыхание носом и ртом

В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами

47. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки

Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки

48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:

А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители

Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов

В. Личными спортивными достижениями человека

49. Число движений в единицу времени характеризует:

А. Темп движений

Б. Ритм движений

В. Физический уровень занимающегося

50. Результатом физической подготовки является:

А. Количество разученных упражнений

Б. Степень физической подготовленности

В. Физическое совершенство

Комплекс упражнений

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в И.П. Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° .

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед.

На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Упражнения на развитие силовой выносливости

Для мышц спины:

«Тяга в наклоне».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: широчайшая мышца спины, мышцы приводящие лопатку, двуглавая мышца плеча. Оборудование: без дополнительного отягощения, гантели, бодибар, набивные мячи.

Движение: И.п.: стоя в наклоне, угол 90° бедро-корпус, хват бодибара на ширине плеч, взгляд направлен вперед. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), упражнение начинается с приведения лопаток, локти вдоль корпуса, ход бодибара (гантелей и т.д.) вдоль бедра.

«Разгибание спины, лежа на животе» (гиперэкстензия).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: разгибатели позвоночника, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра. Движение: И.п.: лежа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу (коврику).

Упражнения на развитие силовой выносливости

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

«Тяга стоя к груди».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, верхняя часть трапецевидных мышц. Движение: И.п.: стоя, ноги врозь. На выдохе –

выполнить тягу бодибара (гантелей) вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе – вернуться в И.п. Методические указания: корпус зафиксирован, спина выпрямлена (сохранять естественные изгибы позвоночника). Во время движения направлять локти вперед-вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

«Жим лежа».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Оборудование: гантели, бодибар. Движение: И.п.: лежа, хват бодибара шире плеч, проекция бодибара на плечевые суставы. На вдохе - опустить бодибар (гантели) к средней части груди, на выдохе - жим в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу и угол в локтевом суставе 90° , угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

«Сгибание и разгибание рук в упоре»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: большая грудная, передняя часть дельтовидных мышц, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: упор лежа, широкая постановка рук. Облегченное И.п.: упор с колен или руки на скамье. На вдохе – сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе - вернуться в И.п. Методические указания: лопатки сведены, в положении плеч параллельно полу, предплечья перпендикулярны полу, угол плечо – корпус $75-80^\circ$; не блокировать локтевые суставы.

«Жим стоя».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: плечевой, локтевой.

Воздействие на основные мышечные группы: дельтовидные мышцы, трехглавая мышца плеча. Движение: И.п.: стоя, хват по шире, бодибар (гантели) на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим бодибара (гантелей, набивного мяча), на вдохе - вернуться в И.п. Методические

указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), в верхней точке бодибар (гантели) в проекции на плечевые суставы, не блокировать локтевые суставы.

Упражнения на развитие силовой выносливости

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно

25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Приложение №6

Диагностический лист по определению уровня развития игры учащихся

Показатели развития	Фамилия, Имя учащегося
I. Содержание игры	
1. Замысел игры появляется: а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
2. Разнообразие замыслов	
3. Количество игровых задач	
4. Разнообразие игровых задач	
5. Самостоятельность при постановке задач: а) вставит взрослый; б) с помощью взрослого; в) самостоятельно	
II. Способы решения игровых задач	
6. Разнообразие игровых действий с игрушками	
7. Степень обобщенности игровых действий с игрушками: а) развернутые; б) обобщенные	
8. Игровые действия с предметами-заместителями: а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
9. Игровые действия с воображаемыми предметами: а) с помощью взрослого; б) самостоятельно	
10. Принимает роль	
11. Разнообразие ролевых действий	
12. Выразительность ролевых высказываний	
13. Наличие ролевых высказываний	
14. Ролевые высказывания возникают по инициативе: а) взрослого; б) ребенка	
15. Ролевая беседа возникает: а) со взрослым; б) со сверстником	
16. Ролевая беседа возникает по инициативе: а) взрослого; б) ребенка	
17. Содержательность ролевой беседы	
III. Взаимодействие детей в игре	

18. Вступает во взаимодействие: а) со взрослым; б) со сверстником	
19. Ставит игровые задачи: а) взрослому; б) сверстнику	
20. Принимает игровые задачи: а) от взрослого; б) от сверстника; в) отказывается	
21. Длительность взаимодействия: а) кратковременное; б) длительное	

Порядок заполнения таблицы.

Выявленный показатель развития ребенка отражается в диагностическом листе знаком « + »; отсутствие показателя – знаком «-».

Например:

1а - «+» (замысел игры появляется с помощью взрослого);

1а - «-» (в появлении замысла игры взрослый не принимал участия).

1б - «+» (ребенок сам придумал, как будет играть);

1б - «-» (ребенку требуется помощь в появлении замысла игры);

2 -« + » (замыслы игр у ребенка разнообразные);

2 - «-» (замыслы игр у ребенка однообразные, изо дня в день повторяются).

