

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Принята на педагогическом совете протокол № 1 «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ с.Кинель-Черкассы

С.А. Лисицин

«31» августа 2021 г.



Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР)

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 5 -17 лет.

Срок реализации образовательной программы – 1 год

Разработчик программы:
Сафронова Елена Юрьевна
старший методист

с. Кинель -Черкассы

2021г.

Пояснительная записка

Категорию детей с нарушениями речи (тяжелыми нарушениями речи (ТНР) составляют дошкольники и школьники со стойкими отклонениями в развитии устной (звукопроизношение, фонематическое восприятие, словарный запас, грамматический строй, связная речь) и письменной речи с сохранным слухом и первично сохранным интеллектом. При этом степень выраженности речевых нарушений может варьироваться от нарушения произношения нескольких звуков до полного «безречия» в устной речи, от единичных ошибок в письме и чтении до невозможности реализации письменной речи. Степень выраженности нарушений познавательной, эмоциональной сферы, пространственно-временных и двигательных особенностей, работоспособности связаны с тяжестью речевого нарушения и наличием дополнительных отклонений в развитии

К числу федеральных документов, определяющих нормативно-правовые основы проектирования целевых ориентиров освоения дополнительных общеобразовательных программ, относятся:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 9.11.2018 г. № 196;
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 3.09.2019 г. №467;
- Письмом Минпросвещения России 01.08.2019 № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом МОиН РФ от 19. 12. 2014 № 1598);

– Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (утвержден приказом МОиН РФ от 19. 12. 2014 № 1599).

Актуальность программы Данная общеобразовательная общеразвивающая программа предусмотрена для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи и направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) - физкультурно-спортивная, краткосрочная.

Условия реализации программы

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем- 126 часов по 3,5 часа в неделю.

Режим занятий: 2 раза в неделю

Возраст детей, участвующих в реализации программы: программа предназначена для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи от 5 до 17 лет.

Основные формы работы

Теоретическая работа:

- общие знания по изучению определенного вида спорта;
- основные этапы развития видов спорта.

Практическая работа: изучение и правильное выполнение движений, в ходе проведения систематической учебно-тренировочной работы.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

5. наглядные средства обучения.

Формы организации деятельности:

- Фронтальный;
- индивидуальный.

Формы обучения: очная с применением дистанционных технологий.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Тип занятия: практический, диагностический, лабораторный, контрольный, репетиционный, тренировочный и

Цель программы: коррекция физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитация двигательных функций организма, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности обучающихся, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности, овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, а также умением их использовать в режиме дня, активного отдыха и досуга.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции); формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;

- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Воспитательные:

- воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации Программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формы контроля качества образовательного процесса

- собеседование;
- наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- анкетирование;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- тестирование;
- выполнение установленных для каждого индивидуальных заданий.

К специфическим принципам работы по программе относятся:

- создание мотивации;
- согласованность активной работы и отдыха;
- непрерывность процесса;
- необходимость поощрения;
- социальная направленность занятий;
- активизации нарушенных функций;
- сотрудничество с родителями;
- воспитательная работа.

Содержание программы

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы обучающихся с ТНР являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся. Они представляют собой *систему обобщённых лично ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Личностные результаты:

- удовлетворенность ребенком своей, деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализовался ли он;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Наименование раздела, тема	Всего	Теори я	Практи ка	Формы контроля
1	Модуль «Легкая атлетика»	40	6	34	
1.1.	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях.	2	2		Беседа, опрос,
1.2.	Теоретическая подготовка	4	4		опрос
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	8		8	наблюдение
1.4.	Техника бега на короткие дистанции	8	1	7	тестирование
1.5.	Техника бега на длинные дистанции	6	1	5	тестирование
1.6.	Техника метания мяча	6	1	5	тестирование
1.7.	Техника прыжка в длину	4	1	3	тестирование
1.8.	Выполнение норматива комплекса ГТО	2		2	Выполнение нормативов
2	Модуль « Лыжные гонки»	38	4	32	
2.1	Теоретическая подготовка		2		опрос
2.2	Общая и специальная физическая подготовка	10		10	наблюдение
2.3.	Техника лыжных ходов	14	2	12	тестирование
2.4	Техника спуска со склонов	6		6	тестирование
2.5	Участие в фестивалях, соревнованиях	4		4	
2.6.	Выполнение норматива комплекса ГТО	2		2	Выполнение норматива
3	Модуль «Плавание»	26	2	24	
3.1.	Теоретическая подготовка	2	2		Беседа,
3.2.	Общая и специальная физическая подготовка	6		6	тестирование
3.3.	Техника плавания способом «кроль»	6	1	5	тестирование
3.4.	Техника плавания способом	6	1	5	тестирование

	«басс»				
3.5.	Игры на воде	4		4	наблюдение
3.6.	Выполнение норматива комплекса ГТО	2		2	Выполнение норматива
4	Модуль «Туризм»	22	2	20	Соревнование, тестирование
4.1.	Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения	7	1	6	тестирование
4.2.	Развертывание и свертывание лагеря (бивака)	9	1	6	тестирование
4.3.	Пеший поход по заранее намеченному маршруту	4		4	тестирование
4.4	Подвижные игры на воздухе	2		2	наблюдение
4.5.	Выполнение норматива комплекса ГТО	2		2	Выполнение норматива
	Итого	126	14	112	

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Модуль 1 . «Легкая атлетика».

Раздел 1.1. Введение в образовательную программу Правила безопасности на занятиях.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях (Приложение№2 История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО:понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

Раздел 1.2.Теоретическая подготовка.

Теория: История развития легкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития легкой атлетик Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Раздел 1.3. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса .Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Туристические походы.

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Раздел 1.4. Техника бега на короткие дистанции.

Теория: Основы техники бега. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Практика: *Бег на короткие дистанции:* положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от **5** до **10** м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью **10** м: с места, с хода.

челночный бег **2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м**. Эстафеты с челночным бегом **4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м**.

Выполнение тестов и прикидок.

Раздел 1.5. Техника бега на длинные дистанции.

Теория: особенности техники бега на длинные дистанции. Правильное распределение сил. Правила соревнований.

Практика: Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Обучение основам техники легкоатлетических упражнений.

Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

Обучение технике высокого старта

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м).

Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

Равномерный бег до 2 км в режиме умеренной интенсивности.

Равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 2 км.

Выполнение тестов и прикидок

Раздел 1.6. Техника метания мяча

Теория : особенности техники метания.

Практика: Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли.

Упражнения в жонглировании мячами.

Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность

Раздел 1.7. Техника прыжка в длину.

Теория : Особенности техники.

Практика: Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания.

Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину.

Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега.

Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м, 20-30м.

Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м.

Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Скоростно-силовые качества: - Бег по наклонной плоскости.

Многоскоки с преодолением препятствий высотой до 10-15 см, 30-50 см.

Вылет в шаге через 1 шаг, 3, 5, в яму, на мат различной высоты.

Раздел 1.8. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Практика: Выполнение нормативов :бега на короткие дистанции, на длинные дистанции, прыжка в длину с места, метание мяча.

Модуль 2. «Лыжная подготовка».

Раздел 2.1. Теоретическая подготовка.

Теория: Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарём. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыж.

Положение о соревновании. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зёчёта в соревнованиях по лыжным гонкам.

Раздел 2.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Практика:

Строевые упражнения: виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с использованием перекладины. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения на гибкость.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с экспандером. Упражнения на перекладине.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Беговые упражнения:

• бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; перемещение приставными шагами; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 30, 60, 100, 300, 400 метров, задания скоростной направленности, задания на выносливость.

• бег с остановками и изменением направления;

• челночный бег на 5 и 10 м;

• Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т.д.

Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

• приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;

• то же, с прыжком вверх;

• многократные прыжки вверх;

• прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;

• прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;

• прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки.

Раздел 2.3. Техника лыжных ходов.

Теория: Техника - основа спортивного мастерства лыжников. Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага.

Практика:

• Обучение общей схеме передвижений классическим лыжным ходам;

• Обучение специальным подготовительным упражнениям направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении;

• Обучение согласованной работе рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом.

• Обучение основным элементам техники классических лыжных ходов в облегченных условиях;

• Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках;

• Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом, скользящим, беговым шагом;

- Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», скольжением, падением;
- Обучение поворотам на месте и в движении.

Имитационные упражнения:

- Имитация попеременного двухшажного хода;
- Имитация попеременного двухшажного хода с лыжными палочками;
- Имитация одновременного безшажного хода;
- Имитация одовременного одношажного хода.

Раздел 2.4. Техника спуска со склонов.

Теория: Техника ходов, спусков, подъёмов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

Практика: Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

Раздел 2.5. Участие в фестивалях, соревнованиях.

Практика: участие в фестивалях и соревнованиях различного уровня по лыжным гонкам для начинающих спортсменов.

Раздел 2.6.. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Практика: Выполнение нормативов бега на лыжах.

Модуль 3. «Плавание».

Раздел 3.1. Теоретическая подготовка.

Теория: Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности. Основы техники плавания и методики тренировки.

Раздел 3.2. Техника плавания способом «кроль».

Теория : особенности техники.

Практика.

Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками и т.д.; передвижение по дну ногами с помощью гребковых движений руками; погружение под воду с открытыми глазами, задержав дыхание, передвижение под водой; дыхательные упражнения,

погружение под воду с выдохом, вдох-выдох на поверхности воды, вдох кролем на груди; о положения о разминками положения рук, в сочетании с дыханием, с гребковыми движениями рук.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль»:

- 1) плавание с помощью движений ногами и с различным положением рук;
- 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками;
- 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Раздел 3.3. Техника плавания способом «басс».

Теория : особенности техники.

Практика.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «басс»:

- 1) плавание с помощью движений ногами бассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках;
- 2) плавание с помощью непрерывных движений руками бассом в согласовании с дыханием;
- 3) плавание «раздельным» бассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

Раздел 3.4. Игры на воде.

Практика:

«Кто выше?»

Играющие стоят в воде лицом к ведущему. По его команде все приседают и, оттолкнувшись ногами от дна, а руками от воды, выпрыгивают из нее как можно выше. Обычно выполняется 5-6 попыток. Первые прыжки можно выполнять с произвольным положением рук, последующие - поднимая руки вверх одновременно с толчком ногами. После каждого прыжка объявляются победитель и два призера.

Методические указания. Руководитель игры должен объяснить причину успеха победителей: например, умение напрягать мышцы и вытягиваться в струнку, принимая наиболее обтекаемое положение тела.

«Полоскание белья».

Играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, как бы, полоская белье.

Методические указания. Руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

«Переправа» .

Играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по дну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания. Гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования «Кто быстрее переправится». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

«Лодочки».

Играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу «Раз, два, три - вот на место встали мы» играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут, также, передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Раздел 3.5. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Практика: **Выполнение нормативов по плаванию.**

Модуль 4 . «Туризм».

Раздел 4.1. Теоретическая подготовка.

Теория: Туристские путешествия, история развития туризма. Личное и групповое туристское снаряжение. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги. Меры безопасности.

Раздел 4.2. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения.

Теория: личное снаряжение туриста пешеходника, перечень основных предметов: рюкзак (типы рюкзаков, оборудование рюкзака), коврик, сидушка, накидки, одежда и обувь, умывальные принадлежности и пр. Правила ухода за личным снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила укладки рюкзака.

Практика: укладка рюкзаков, подгонка снаряжения . Проведение игры «Что взять с собой в поход».

Раздел 4.3. Развертывание и свертывание лагеря (бивака).

Теория: подбор группы и распределение обязанностей.

Организация бивака в безлесной зоне, в горах.

Установка палатки в различных условиях.

Практика: выбор места бивака. Самостоятельная работа по развертыванию и свертыванию лагеря. Установка палаток в различных условиях.

Раздел 4.4. Пеший поход по заранее намеченному маршруту.

Теория: правила безопасности в походе. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Разработка плана-графика похода.

Практика: техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту Полоса препятствий. На практике - учатся самостоятельно сооружать переправы, используя веревки и подручные средства. «Кочки», «завал», «навесная переправа», «маятник», «параллель», «бревно». Знакомство с устройством компаса и его работой. Определение сторон света. Изучают виды компасов. Пеший поход по заданному маршруту на дистанцию 5 км.

Раздел 4.4. Подвижные игры на воздухе .

Практика: игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений : «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Удочка», «воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Весёлые старты». Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Раздел 4.5. Выполнение нормативов комплекса ГТО.

Практика: выполнение норматива « Туристический поход» дистанция 5 км.

4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточного тестирования обучающихся;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия.

на каждую тренировку конспект учебно-тренировочного занятия

Для четкого планирования учебно-тренировочного процесса работу можно разделить на этапы.:

I этап – общеподготовительный

Основными формами тренировки являются комплексные занятия по физической подготовке:

- общеразвивающие упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры.

Одновременно проводятся занятия по технической подготовке:

Продолжительность этого этапа с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени с повышением их интенсивности зависит от физического состояния обучающихся .

II этап – основной

В процессе тренировочной деятельности юный спортсмен совершенствует свою физическую, техническую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои физические способности, необходимо определить целесообразную последовательность проведения тестирования. Перед тестированием участники проводят индивидуальную или общую разминку под руководством тренера-преподавателя либо самостоятельно.

Следует начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточный период отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее оптимальной является такая последовательность проведения испытаний (двигательных тестов): бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса; прыжки в длину с места толчком двумя ногами, в длину с разбега; тестирование в силовых упражнениях; бег на 1; 1,5; 2; 3 км; плавание; бег на лыжах; стрельба.

Во время проведения тестирования следует обеспечить необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья школьников.

III. Соревновательный период

В этом периоде, определяемом календарём спортивно-массовых мероприятий. На протяжении всего соревновательного периода обучающийся продолжает совершенствовать физические качества, техническое мастерство, а также осуществлять психологическую подготовку.

Успешное решение образовательных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с обучающимися, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Организация спортивных соревнований, контрольных прикидок по программе комплекса ГТО.

Спортивные соревнования следует включать в календарь спортивно-массовых мероприятий ДЮСШ с указанием сроков и места проведения, участников и ответственных по следующей форме:

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место Проведения	Участники	Ответственный а проведение

Можно продумать возможность объединения видов испытаний программы комплекса ГТО в различные многоборья. Соревнования по плаванию или по лыжным гонкам, целесообразно планировать 1 раз в год. Для овладения туристскими знаниями, умениями и навыками, техникой пешеходного туризма и умением ориентироваться на местности следует организовать специальные занятия с обучающимися в аудитории, спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке. Проверка полученных знаний и умений осуществляется непосредственно во время тренировочных походов.

Организация соревнований зависит от числа участников, наличия спортивной базы, опыта проведения соревнований. Готовиться к соревнованиям необходимо заранее, чтобы их проведение не занимало слишком много времени.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся.

IV. Переходный период

Этим периодом оканчивается годичный цикл подготовки и начинается переход к активному отдыху обучающихся. В данный период постепенно проводят снижение физической нагрузки, однако необходимо предусматривать сохранение общей физической подготовки за счёт активного отдыха (туристические походы, подвижные игры, экскурсии и т. д.).

Материально – технические условия.

Для полноценной работы по программе комплекса ГТО общеобразовательная организация должна иметь:

- спортивный зал;
- пришкольный стадион (пришкольную площадку), где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные;

перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера; туристские палатки; рюкзаки туристские; коврики туристские; компасы.

- бассейн(или договор с учреждением)
- инвентарь для плавания
- лыжный инвентарь

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004.

2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2004.

3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 2003.

4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2005. –112 с.

Дополнительная литература

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 2009г
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
8. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2014г.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
10. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2016
11. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
12. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
13. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2015.
14. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.
17. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.

Список интернет –ресурсов:

1. www.gto.ru/
2. www.minsport.gov.ru
3. https://vk.com/vfsk_gto

Приложение №1

Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

Физическая подготовка.

1. *Бег 30 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

2. *Челночный бег 3x10м.* На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.* ИП-упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП

5. *Бег 1000м.* Выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

6. *Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ОФП ЗАУЧЕБНЫЙ ГОД ГРУППА СОГТРЕНЕР-
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: _____

« » _____г

№ / №	Ф.И	Год рождения,	ОФП					
			Прыжки в длину с места	Бег 30м.	Бег 30(3х10) с.	Метание набивного мяча (м.)	Бег 1000м	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
1								

Средний балл группы:

Тренер-преподаватель: / _____ / Медицинский работник: / _____ /.

Приложение №2

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями .
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях :

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий .
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися , что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации .
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями , подготовкой и состоянием занимающихся .
6. Во время учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке , когда идёт игра .

7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований

2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.

5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе и в манеже

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности при беге:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;

2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;

3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- техника безопасности: прыжки и спортивные снаряды:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;

2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;

3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;

4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии

подложенных матов;

5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

Техника безопасности при занятиях на воде в бассейне

К занятиям в бассейне допускаются:

- Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При нахождении в бассейне учащиеся обязаны соблюдать Правила поведения для учащихся.

Опасными факторами в бассейне являются:

- **физические** (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- **химические** (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Занимающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

Занимающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий занимающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
 - при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
 - выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
 - использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Занимающимся запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия;
 - хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;
 - «топить» друг друга;
 - снимать шапочку для плавания;
 - бегать в помещении бассейна, в раздевалках;
 - прыгать в воду с бортиков и лестниц;
 - висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;
 - нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.
 - вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.